

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.8g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.2g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.5kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevess
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 20.0g	Zsír: 28.2g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 65.1g	Cukor: 0.4g	Só: 1.1g
Ener.: 579.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 23.0g	Cukor: 6.8g	Só: 0.1g
Ener.: 128.2kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Diétás pékáruval BL-E
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 16.3g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 90.7g	Cukor: 14.3g	Só: 1.0g
Ener.: 518.0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

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

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 18.7g	Zsír: 31.6g	T.Zs.: 13.9g
Szén.: 76.8g	Cukor: 27.9g	Só: 1.7g
Ener.: 674.3kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 16.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 108.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 7.7g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 35.6g	Cukor: 6.8g	Só: 0.9g
Ener.: 243.7kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Lencsefőzelékkel [1,10,(12)]
Sertés aprósült
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 26.3g	Zsír: 17.9g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 63.0g	Cukor: 1.5g	Só: 0.6g
Ener.: 501.6kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 5.0g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.1g	Só: 0.6g
Ener.: 161.5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 47.2g	Cukor: 21.7g	Só: 0.4g
Ener.: 264.3kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejmentes [1]
Pírtott kenyérfocskával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 17.9g	Zsír: 52.7g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 66.1g	Cukor: 0.5g	Só: 1.3g
Ener.: 816.4kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.3g	T.Zs.: 0.2g
Szén.: 26.4g	Cukor: 6.3g	Só: 0.0g
Ener.: 129.5kcal		

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

Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. sz. (g)	Áll. sz. (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
6/8/2026 (05302)	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Zöldfűszerezés 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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
	E	Növényi tejfőzős karfiolcsíves	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54	
		Lenecse sertésragu	1 022,84	244,70	9,85	21,30	6,28	3,11	0,00	0,51	
		bulgurral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04	1
	T	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Összesen:	3 782,43	904,28	27,92	39,71	13,44	111,78	8,43	1,89		
6/9/2026 (05302)	T	Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00	
		Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04	3
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Pöréhsagymakrémkával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01	
	E	Aludli gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Káposztás Csvekedi	929,26	222,31	8,73	3,63	0,59	38,43	2,85	0,64	1,3
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U	Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
	Összesen:	3 942,95	943,29	21,15	28,47	11,62	147,93	22,59	2,51		
6/10/2026 (05302)	T	Vanília 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	Paradicsomleves	639,21	152,92	1,58	0,84	0,09	34,59	26,98	0,30	1
		Betűtésztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04	1,3
		Növényi sajtos húsos cukkininakás,	2 090,70	500,17	16,22	30,48	13,71	38,43	0,89	1,31	1
		U Pulykamell sonkás	92,40	22,11	0,40	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	
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	4 188,21	1 001,98	27,39	36,95	15,54	137,14	49,29	2,16		
6/11/2026 (05302)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E	Kégyburokival	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Zöldcségleves	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30	9
		Kiskagyló tésztával	86,68	0,00	0,81	0,19	0,04	3,94	0,00	0,04	1,3
		Lenecsefőzelékkel	1 012,42	242,21	13,80	6,51	0,62	31,87	0,00	0,16	1,10,(12)
		Sertés aprósajt	428,97	102,63	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U	Pöréhsagymás növényi túrókrém	101,45	24,27	0,20	2,39	1,80	0,53	0,07	0,51		
	Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
	Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00		
	Összesen:	3 877,10	906,81	38,89	28,42	7,99	127,74	8,36	2,12		
6/12/2026 (05302)	T	Tejeskávés rizstejjel	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	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
		Vicofle növényi sajt szelettel	182,10	43,57	0,02	3,47	3,02	3,03	0,27	0,34	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	E	Sült paprikakrémleves, tejmentes	183,09	43,80	0,97	2,50	0,28	4,30	0,00	0,50	1
		Pirított kenyérszemkával	54,06	12,93	0,49	0,05	0,02	2,62	0,00	0,00	1,3
		Rántott halfilé	1 996,38	477,61	11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69	1,3,4
		Káposztás rizzsel	1 087,42	260,15	4,93	7,12	0,83	43,78	0,00	0,07	
		Tartármártással	91,64	21,92	0,12	2,06	1,49	0,79	0,48	0,04	10,(12)
U	Vanília puding rizstejjel	255,63	61,16	0,05	1,15	0,14	12,18	6,29	0,00		
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
	Összesen:	5 058,59	1 210,20	22,95	60,89	11,78	139,72	28,47	1,71		

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.8g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.2g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.5kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiolleves
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 20.0g	Zsír: 28.2g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 65.1g	Cukor: 0.4g	Só: 1.1g
Ener.: 579.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 23.0g	Cukor: 6.8g	Só: 0.1g
Ener.: 128.2kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Diétás pékáruval BL-E
Káposztás Cvekedi [1,3]
Porcukorral
Körte

Fehé.: 16.3g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 98.2g	Cukor: 14.3g	Só: 1.0g
Ener.: 545.3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

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

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 22.8g	Zsír: 39.2g	T.Zs.: 17.3g
Szén.: 86.4g	Cukor: 28.1g	Só: 2.0g
Ener.: 799.3kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 16.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 108.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.9g
Ener.: 175.4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Lencsefőzelékkel [1,10,(12)]
Sertés aprósült
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 24.9g	Zsír: 17.3g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 59.8g	Cukor: 1.5g	Só: 0.6g
Ener.: 477.4kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 81.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 10.3g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 50.2g	Cukor: 22.0g	Só: 0.7g
Ener.: 307.9kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 18.9g	Zsír: 54.3g	T.Zs.: 8.0g
Szén.: 75.4g	Cukor: 0.5g	Só: 1.3g
Ener.: 872.7kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 34.6g	Cukor: 10.5g	Só: 0.0g
Ener.: 170.2kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

édesítőszer

Táplálék naplózás 2026.06.05. - 2026.06.14.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
6/8/2026 (05:39:2)	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Zöldfűszerezés 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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
	E	Növényi tejfőzős karfiolos	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54
		Lenecsa sertésragu	1 022,84	244,70	9,85	21,30	6,28	3,11	0,00	0,51
		bulgurral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
	U	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 782,43	904,26	27,92	39,71	13,44	111,78	8,43	1,89
6/9/2026 (05:44:4)	T	Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00
		Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04 3
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Pöréhsagymakukival	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01
	E	Alföldi gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Káposztás Csvekedi	929,26	222,31	8,73	3,63	0,59	38,43	2,85	0,64 1,3
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
	U	Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 057,10	970,60	21,15	28,32	11,62	155,43	22,59	2,50
6/10/2026 (05:44:4)	T	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,62	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
		Paradicsomleves	639,21	152,92	1,58	0,84	0,09	34,59	26,98	0,30 1
		Betűtésztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3
		Növényi sajtos húsos cukkininakás,	2 613,38	625,21	20,28	38,10	17,14	48,04	1,11	1,64 1
	U	Pulykamell sonkás	92,40	22,11	0,40	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
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	4 710,89	1 127,02	31,45	44,57	18,97	146,75	49,51	2,49
6/11/2026 (05:39:2)	T	Csajkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		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
		Kégykubotkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
	E	Zöldfűszerezés	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30 9
		Kiskagyló tésztával	86,68	0,00	0,81	0,19	0,04	3,94	0,00	0,04 1,3
		Lenecsefőzelékkel	911,18	217,99	12,42	5,86	0,56	28,68	0,00	0,14 1,10,(12)
		Sertés aprósajt	428,97	102,63	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
	U	Pöréhsagymás növényi túrókrém	50,73	12,14	0,10	1,20	0,90	0,27	0,04	0,26
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
		Összesen:	3 154,16	733,86	32,71	26,24	6,91	95,79	8,33	1,79
6/12/2026 (05:39:2)	T	Tojaskávér rizstejjel	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	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
		Vacille 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
	E	Sült paprikakrémléves, tejmentes	183,09	43,80	0,97	2,50	0,28	4,30	0,00	0,50 1
		Pirított kenyérszemkékkel	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Rántott halfilé	1 996,38	477,61	11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69 1,3,4
		Káposzta rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09
		Tanfőmárással	98,51	23,57	0,12	2,21	1,60	0,85	0,51	0,05 10,(12)
	U	Vanília 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:	5 646,27	1 350,80	24,08	66,71	15,18	160,20	32,97	2,08

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.8g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.2g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.5kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevés
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 20.0g	Zsír: 28.2g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 65.1g	Cukor: 0.4g	Só: 1.1g
Ener.: 579.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sonkakrém növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 5.1g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 23.6g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 146.8kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Diétás pékáruval BL-E
Káposztás tészta
Porcukorral
Alma

Fehé.: 10.7g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 102.3g	Cukor: 17.2g	Só: 1.0g
Ener.: 574.5kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

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

Paradicsomleves [1]
Levesbetét
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 22.1g	Zsír: 39.1g	T.Zs.: 17.2g
Szén.: 87.3g	Cukor: 28.4g	Só: 2.0g
Ener.: 799.0kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 16.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 108.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.9g
Ener.: 175.4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetét
Lencsefőzelékkel [1,10,(12)]
Sertés aprósült
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 24.3g	Zsír: 17.2g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 60.5g	Cukor: 1.8g	Só: 0.6g
Ener.: 498.3kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 81.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 10.3g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 50.2g	Cukor: 22.0g	Só: 0.7g
Ener.: 307.9kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 17.3g	Zsír: 21.8g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 67.0g	Cukor: 0.5g	Só: 0.9g
Ener.: 538.3kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 34.6g	Cukor: 10.5g	Só: 0.0g
Ener.: 170.2kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Táplálék tápellátás 2026.06.05. - 2026.06.14.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Áll. szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Fogy. Bt
6/8/2026	Tej (tej és tejtermék) (05572)	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
				203,99	48,80	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
				18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
				244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54
				1 022,84	244,70	9,85	21,30	6,28	3,11	0,00	0,51
				1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
				170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
				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
				Összesen:	3 782,43	904,26	27,92	39,71	13,44	111,78	8,43 1,89
6/9/2026	Tej (tej és tejtermék) (05572)	T	Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00
				168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49
				285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
				30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01
				417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35
				432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
				1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64
				167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
				218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
				1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
				Összesen:	4 257,20	1 018,48	16,49	33,20	13,37	160,12	25,44 2,96
6/10/2026	Tej (tej és tejtermék) (05572)	T	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
				285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
				44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
				639,21	152,92	1,58	0,84	0,09	34,59	26,98	0,30 1
				87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
				2 613,38	625,21	20,28	38,10	17,14	48,04	1,11	1,64 1
				92,40	22,11	0,40	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
				32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
				Összesen:	4 709,70	1 126,74	30,77	44,42	18,93	147,63	49,81 2,46
6/11/2026	Tej (tej és tejtermék) (05572)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
				279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
				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
				223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30 9
				87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
				911,18	217,99	12,42	5,86	0,56	28,68	0,00	0,14 1,10,(12)
				428,97	102,63	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11
				432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
				50,73	12,14	0,10	1,20	0,90	0,27	0,04	0,26
				285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
				Salátalevéllel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00
				Összesen:	3 154,78	754,75	32,14	26,17	6,88	96,47	8,63 1,76
6/12/2026	Tej (tej és tejtermék) (05572)	T	Tejeskávés rizstej	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00
				44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
				285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
				364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
				16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
				183,09	43,80	0,97	2,50	0,28	4,30	0,00	0,50 1
				64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
				598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24 4
				1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09
				98,51	23,57	0,12	2,21	1,60	0,85	0,51	0,05 10,(12)
				426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00
				285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
				Összesen:	4 248,41	1 016,38	22,41	34,21	11,49	151,80	32,96 1,63

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2.3g	Zsír: 7.3g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 31.7g	Cukor: 8.2g	Só: 0.5g
Ener.: 210.2kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevés
Lecsós sertéstokány
Kölessel

Fehé.: 17.7g	Zsír: 27.3g	T.Zs.: 6.6g
Szén.: 55.0g	Cukor: 0.4g	Só: 1.5g
Ener.: 539.0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4.6g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 124.3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrém [3]
Gluténmentes pékáru
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4.5g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 28.7g	Cukor: 7.0g	Só: 0.3g
Ener.: 165.9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Gluténmentes pékáruval-E
Káposztás tészta
Porcukorral
Alma

Fehé.: 10.4g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 90.0g	Cukor: 16.4g	Só: 1.0g
Ener.: 481.9kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1.9g	Zsír: 3.6g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.6g	Só: 0.2g
Ener.: 223.6kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Levesbetéttel
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, glutén, tejmentes

Fehé.: 22.2g	Zsír: 40.9g	T.Zs.: 17.4g
Szén.: 82.2g	Cukor: 21.4g	Só: 2.1g
Ener.: 795.7kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5.7g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 15.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 113.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Soproni felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.8g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.9g	Cukor: 7.0g	Só: 1.0g
Ener.: 180.1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Lencsefőzelékkel (rizsliszttel) [10, (12)]
Sertés aprósült
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 24.3g	Zsír: 15.0g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.9g	Cukor: 1.1g	Só: 0.4g
Ener.: 431.1kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi túrókrém
Gluténmentes pékáru
Salátalevéllel

Fehé.: 2.0g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 14.1g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 85.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Violife növényi sajt szelettel
Paprikával

Fehé.: 2.4g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 49.8g	Cukor: 22.2g	Só: 0.9g
Ener.: 315.5kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémléves, glutén, tejmentes
Biosaurus
Rántott csirkemell
Kukoricás rizzsel
Tartármártással

Fehé.: 34.2g	Zsír: 26.5g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 86.7g	Cukor: 0.8g	Só: 2.1g
Ener.: 724.9kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 1.9g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 34.1g	Cukor: 10.7g	Só: 0.2g
Ener.: 174.9kcal		

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 2026.06.05. - 2026.06.16.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol
6/8/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T Ríztejt	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Zsödfűszerezés növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Növényi tejfölös karfiolcsöves	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54	
		Lencsés sertéssalátával	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59	
		Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 653,46	873,44	24,59	39,46	13,01	100,71	8,63	2,59	
6/9/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04	3
		Gluténmentes pékáru	457,71	109,50	2,73	0,75	0,15	20,63	0,30	0,26	
		Pöréhsagymakrémleves	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01	
		E Altdídi gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	3 949,88	944,95	15,65	27,64	11,33	152,90	24,94	2,73	
6/10/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T Vanília ríztejt	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Paradicsomleves	625,09	149,55	1,71	2,62	0,27	29,59	19,98	0,48	9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Növényi sajtos húsos cukkiniakadás,	2 613,40	625,22	20,24	38,15	17,15	47,97	1,11	1,64	
		U Pulykamell sonkás	92,40	22,11	0,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	4 734,88	1 132,78	29,80	46,89	19,18	141,56	43,21	2,94	
6/11/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kégyburokival	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Zöldségleves	155,22	37,14	0,89	2,42	0,27	2,77	0,00	0,16	9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Lencsőfőzelékkel (rizsleizzittel)	914,36	218,75	12,35	5,98	0,59	28,67	0,00	0,14	10,(12)
		Sertés aprósajt	428,97	102,53	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		U Pöréhsagymás növényi túrókrém	50,73	12,14	0,10	1,20	0,90	0,27	0,04	0,26	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
6/12/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00	
		Összesen:	2 913,22	696,97	31,09	24,57	6,69	83,91	8,28	1,91	
		T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Votifó növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,24	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Paprikával	16,36	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Sült paprikakrémléves,	183,12	43,81	0,91	2,57	0,30	4,20	0,00	0,50	
		Biosaurus	208,56	49,90	0,78	1,98	0,18	7,01	0,23	0,10	
		Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31	
		Kakorácsa rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09	
		Tartármártással	63,06	15,08	0,02	1,36	0,15	0,69	0,55	0,09	
		U Vanília puding rízstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	5 080,04	1 215,34	38,47	39,70	10,25	170,49	33,63	3,14	

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 10.0g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 25.6g	Cukor: 0.2g	Só: 0.7g
Ener.: 250.9kcal		

Ebéd

Tejfőlös karfiollevés [7]
Lecsós sertéstokány
Kölessel

Fehé.: 18.3g	Zsír: 27.5g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 53.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 537.4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4.6g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 124.3kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Gluténmentes pékáru
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4.6g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 29.4g	Cukor: 7.1g	Só: 0.3g
Ener.: 169.4kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Gluténmentes pékáruval-E
Káposztás tészta
Porcukorral
Alma

Fehé.: 10.4g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 90.0g	Cukor: 16.4g	Só: 1.0g
Ener.: 481.9kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8.7g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 38.4g	Cukor: 13.6g	Só: 0.5g
Ener.: 237.2kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Levesbetéttel
Sajtos húsos cukkinirakás, gluténmentes [7]
Sertés aprósült
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 28.8g	Zsír: 39.3g	T.Zs.: 13.5g
Szén.: 78.7g	Cukor: 20.6g	Só: 2.2g
Ener.: 794.4kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5.7g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 15.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 113.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Soproni felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.8g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.9g	Cukor: 7.0g	Só: 1.0g
Ener.: 180.1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Lencsefőzelékkel [7,10,(12)]
Sertés aprósült
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 25.0g	Zsír: 17.8g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 49.9g	Cukor: 1.1g	Só: 0.4g
Ener.: 462.9kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Gluténmentes pékáru
Salátalevéllal

Fehé.: 4.5g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 102.2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 20.2g	Zsír: 16.3g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 35.8g	Cukor: 10.9g	Só: 1.4g
Ener.: 378.3kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, gluténmentes [7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizsszel
Tartármártással [7,10,(12)]

Fehé.: 18.0g	Zsír: 23.6g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 69.4g	Cukor: 0.7g	Só: 0.9g
Ener.: 563.5kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 6.3g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 36.7g	Cukor: 18.4g	Só: 0.3g
Ener.: 230.8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.05. - 2026.06.14.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt	
6/8/2026	Gluténmentes4-6 (05902)	T	Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
			Zsírdíszterem sajtkrém	317,65	75,99	1,13	7,71	4,58	0,41	0,00	0,24 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E	Tefőltos karfiolleves	237,73	56,27	1,87	2,80	0,81	5,96	0,00	0,56 7
			Leveses sertéstopokány	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59
			Kolesse	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
		U	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	3 817,34	912,64	32,84	43,67	15,30	93,23	0,40	2,60
6/9/2026	Gluténmentes4-6 (05902)	T	Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00
			Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04 3
			Gluténmentes pékáru	457,71	109,50	2,73	0,75	0,15	20,63	0,30	0,26
			Pöréhsajtmakarival	30,63	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01
		E	Alföldi gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U	Nővényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
			Összesen:	3 964,46	948,44	15,70	27,65	11,33	153,65	24,99	2,73
6/10/2026	Gluténmentes4-6 (05902)	T	Vanília tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	0,27 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Paradicsomleves	625,09	149,55	1,71	2,62	0,27	29,59	19,98	0,48 9
			Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
			Sajtos húsos cukkinirakás,	2 606,04	623,93	26,80	36,53	13,25	44,49	0,32	1,67 7
		U	Pulykamel sonkás	92,40	22,11	0,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Pitámin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
			Összesen:	4 786,23	1 145,05	43,13	46,37	16,67	132,86	34,39	3,24
6/11/2026	Gluténmentes4-6 (05902)	T	Csípkefogó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Kégykubokával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E	Zsírségleves	155,22	37,14	0,89	2,42	0,27	2,77	0,00	0,16 9
			Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
			Lenecsefőzelékkel	1 047,12	250,51	13,04	8,75	2,15	29,65	0,00	0,12 7,10,(12)
			Serles aprósaj	428,97	102,53	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		U	Pöréhsajtmás túrókrém	119,43	28,57	2,61	1,62	0,88	0,87	0,00	0,26 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
6/12/2026	Gluténmentes4-6 (05902)		Salátalevéllel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
			Összesen:	3 114,68	745,16	34,29	27,76	8,23	85,49	8,24	1,89
	Gluténmentes4-6 (05902)	T	Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27 7
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Trappista saj 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
		E	Sült paprikakrémleves, gluténmentes	219,41	52,49	1,08	3,37	0,78	4,40	0,00	0,50 7
			Kolesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24 4
			Kakorácsa rizzsal	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09
			Tartármártással	143,60	34,35	0,52	2,94	1,18	1,43	0,52	0,11 7,10,(12)
		U	Vanília puding	659,40	157,75	4,47	5,28	2,91	22,92	18,20	0,10
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Összesen:	4 901,06	1 172,51	44,49	45,64	17,00	141,88	29,93	2,65

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 5.1g	Zsír: 16.3g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 22.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 260.3kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 15.8g	Zsír: 26.1g	T.Zs.: 7.4g
Szén.: 35.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 434.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 5.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 118.1kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával
Alma

Fehé.: 5.7g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 152.0kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Alma

Fehé.: 10.6g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 34.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 239.2kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

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

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7.4g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 200.6kcal		

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel [9,15]
Betűtészta [1,3]
Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 16.2g	Zsír: 26.8g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 36.0g	Cukor: 0.2g	Só: 1.4g
Ener.: 454.6kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 7.8g	Zsír: 2.5g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 5.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 75.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.5g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 21.7g	Cukor: 0.2g	Só: 1.8g
Ener.: 253.9kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sertés aprósült [1]
Lencsefőzelékkel [10,(12)]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 25.2g	Zsír: 31.3g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 35.1g	Cukor: 0.6g	Só: 0.8g
Ener.: 526.1kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 5.9g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 5.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 74.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával
Alma

Fehé.: 14.2g	Zsír: 13.4g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 22.7g	Cukor: 0.7g	Só: 1.0g
Ener.: 271.9kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves [1,7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 15.1g	Zsír: 62.6g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 36.1g	Cukor: 0.1g	Só: 1.2g
Ener.: 772.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 0.2g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 4.6g	Cukor: 1.6g	Só: 0.0g
Ener.: 23.6kcal		

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 naplózás 2026.06.05. - 2026.06.14.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Össz. Bt	
6/9/2026	Tápláléknaplózás (06361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U									
		T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Zöldfűszerezés sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47	7
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Zöldsaláta-Teljes karfiollevés	232,19	55,55	1,67	2,74	0,83	5,96	0,02	0,31	1,7
		Lecsós sertésragu	1 022,84	244,70	9,85	21,30	6,28	3,11	0,00	0,51	
		U Bulgurral	562,25	134,51	4,30	2,09	0,27	26,55	0,00	0,02	1
		Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		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:	3 398,97	813,15	27,41	50,18	19,48	63,48	0,03	2,20	
6/9/2026	Tápláléknaplózás (06361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U									
		T Narancs limonádé édesítőszerezl	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	15
		Tojáskrém	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08	3
		Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1
		Póréhagymakarikával	61,56	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01	
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Alföldi gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
		Káposztás téshta	473,07	113,18	3,95	1,04	0,10	21,78	0,00	0,33	1,(3)
		Alma	108,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
		U Bácsai 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:	2 347,65	561,64	22,77	24,47	7,49	60,95	0,00	2,53	
6/10/2026	Tápláléknaplózás (06361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U									
		T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Baromfi párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Paradicsomlevés édesítőszerezl	522,45	124,98	2,05	8,35	0,61	10,58	0,00	0,56	9,15
		Betűtésztával	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3
		Sajtos húsos cukkinirakás	1 304,01	311,97	13,42	18,24	6,62	22,28	0,16	0,84	1,7
		U Pulykamell sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Prtamin Paprikával	22,93	5,49	0,34	0,08	0,00	0,84	0,00	0,00	
		Összesen:	3 055,68	731,03	31,41	38,65	11,54	62,54	0,17	3,27	
6/11/2026	Tápláléknaplózás (06361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U									
		T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Soproni 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	
		Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Zöldfűszerezés	225,67	53,99	1,32	3,42	0,39	4,22	0,00	0,23	9
		Sertés aprósült	1 179,00	282,06	14,88	23,99	7,60	1,31	0,00	0,49	1
		Lencsefőzelékkel	621,62	148,72	8,75	3,79	0,37	19,74	0,00	0,03	10,(12)
		Diétás pékáruval BL-E	172,92	41,37	0,24	0,06	0,01	9,80	0,60	0,01	
		Póréhagymás túrósokrm	238,85	57,14	5,21	3,23	1,76	1,74	0,00	0,52	7
		Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1
		Salátalevelel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
		Összesen:	3 569,93	854,06	39,65	49,02	15,60	61,71	0,78	3,04	
6/12/2026	Tápláléknaplózás (06361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U									
		T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	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
		Trapióta 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	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Sült paprikakrémleves	420,65	100,63	2,02	4,70	1,10	12,42	0,01	0,71	1,7
		Kolesgolyó	44,43	10,63	0,39	0,10	0,02	2,40	0,06	0,00	
		Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24	4
		Kukorica rizszel	328,55	78,60	1,62	1,86	0,22	13,75	0,00	0,03	
		Tanfármárással édesítőszerezl	1 838,30	439,78	1,36	47,42	7,23	1,36	0,00	0,22	3,7,10,15,(12)
		U Vanília puding édesítőszerezl	76,82	18,38	0,02	0,38	0,05	3,56	1,60	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	21,77	5,21	0,20	0,03	0,00	1,03	0,00	0,00	1
		Összesen:	4 465,52	1 068,31	29,50	76,42	17,72	63,42	2,32	2,23	

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 7.2g	Zsír: 16.1g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 25.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 277.2kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 15.2g	Zsír: 25.8g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 31.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 415.5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10.0g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 23.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 208.0kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 8.2g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 26.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 179.3kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Alma

Fehé.: 10.4g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 31.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 226.1kcal		

Uzsonna

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.: 260.4kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 9.3g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 23.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 212.3kcal		

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel [9,15]
Betűtészta [1,3]
Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 13.6g	Zsír: 23.2g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 31.5g	Cukor: 0.1g	Só: 1.3g
Ener.: 392.2kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 11.8g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 25.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 178.6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 10.4g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.2g	Só: 1.8g
Ener.: 265.7kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sertés aprósült [1]
Lencsefőzelékkel [10,(12)]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 25.1g	Zsír: 31.2g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 30.2g	Cukor: 0.3g	Só: 0.8g
Ener.: 505.5kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Salátalevéllel

Fehé.: 9.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 24.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 174.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
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: 0.7g	Só: 1.1g
Ener.: 283.6kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémléves [1,7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 14.5g	Zsír: 62.0g	T.Zs.: 9.9g
Szén.: 31.2g	Cukor: 0.1g	Só: 1.2g
Ener.: 744.9kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 2.1g	Zsír: 2.2g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 28.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.0g
Ener.: 144.0kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.05.05 - 2026.05.14												
	Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Állomány (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
6/8/2026	Táplálék (05362)	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	
		Zöldfűszerez sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	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	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E Zöldség-Tefőlos karfiol leves	232,19	55,55	1,67	2,74	0,83	5,96	0,02	0,31	1,7	
		Leccsős sertésragu	1 022,84	244,70	9,85	21,30	6,28	3,11	0,00	0,51		
		bulgurral	481,93	115,29	3,69	1,79	0,23	22,76	0,00	0,02	1	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
		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		
		Összesen:	3 765,37	900,81	32,42	50,10	19,49	80,68	0,03	2,27		
6/9/2026	Táplálék (05362)	Diab. 20:20-15 g CH										
		T Narancs limonádé édesítőszerez	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	15	
		Tojáskrém	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08	3	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
		Pöréhsagymakrémkával	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
		E Áltódi gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35		
		Káposztás tésztá	473,07	113,18	3,95	1,04	0,10	21,78	0,00	0,33	1,(3)	
		Alma	54,53	13,05	0,15	0,15	0,00	2,63	0,00	0,01		
		U 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		
		Összesen:	2 783,37	665,89	28,65	24,59	7,55	81,39	0,00	2,61		
6/10/2026	Táplálék (05362)	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	
		Baronit pálcis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
		E Paradicsomleves édesítőszerez	522,45	124,98	2,05	8,35	0,61	10,58	0,00	0,56	9,15	
		Betöltészkával	73,74	17,64	0,77	0,23	0,30	3,12	0,00	0,03	1,3	
		Sajtos húsos cukkinirakás	1 043,21	249,57	10,74	14,59	5,30	17,82	0,13	0,67	1,7	
		U Pulykamell sonkás	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		
		Pritámm Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
Összesen:	3 273,19	763,07	34,70	35,29	10,27	80,46	0,14	3,18				
6/11/2026	Táplálék (05362)	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	
		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	
		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		
		E Zöldségleves	225,67	53,99	1,32	3,42	0,39	4,22	0,00	0,23	9	
		Sertés aprósült	1 179,00	282,06	14,88	23,99	7,60	1,31	0,00	0,49	1	
		Lenecsfőzelékkel	621,62	148,72	8,75	3,79	0,37	19,74	0,00	0,03	10,(12)	
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00		
		U Pöréhsagymás túrókrém	238,85	57,14	5,21	3,23	1,76	1,74	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	
Salátalevelel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00				
Összesen:	3 951,95	945,46	45,36	49,24	15,64	78,83	0,48	3,11				
6/12/2026	Táplálék (05362)	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	
		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	
		Trappista sajt szelettel	621,77	149,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E Sült paprikakrémleves	420,65	100,63	2,02	4,70	1,10	12,42	0,01	0,71	1,7	
		Kolesgolyó	37,03	8,86	0,33	0,09	0,02	2,00	0,05	0,00		
		Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24	4	
		Kukoricás rizzsal	219,03	52,40	1,98	1,24	0,15	9,17	0,00	0,02		
		Tartármártással édesítőszerez	1 838,30	439,78	1,36	47,42	7,23	1,36	0,00	0,22	3,7,10,15,(12)	
		U Vaníliás puding édesítőszerez	384,09	91,89	0,08	1,92	0,24	17,81	7,99	0,00	15	
Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
Összesen:	4 900,76	1 172,44	32,70	77,30	17,88	84,13	8,70	2,27				

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 4.9g	Zsír: 16.3g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 21.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 255.1kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]
Lecsós sertésragu
bulgurral [1]

Fehé.: 21.6g	Zsír: 36.3g	T.Zs.: 10.3g
Szén.: 46.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 593.3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 164.0kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával
Alma

Fehé.: 5.7g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 152.0kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Alma

Fehé.: 14.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 44.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 316.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 15.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 216.4kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7.4g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 200.6kcal		

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel [9,15]
Betűtészta [1,3]
Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 21.9g	Zsír: 35.2g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 46.2g	Cukor: 0.2g	Só: 1.8g
Ener.: 595.0kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Alma

Fehé.: 9.0g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 15.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 125.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.5g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 21.7g	Cukor: 0.2g	Só: 1.8g
Ener.: 253.9kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sertés aprósült [1]
Lencsefőzelékkel [10,(12)]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 28.5g	Zsír: 32.7g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 44.9g	Cukor: 0.8g	Só: 0.8g
Ener.: 592.2kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Salátalevéllal
Körte

Fehé.: 7.1g	Zsír: 3.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 119.9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával
Alma

Fehé.: 14.2g	Zsír: 13.4g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 22.7g	Cukor: 0.7g	Só: 1.0g
Ener.: 271.9kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves [1,7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 20.1g	Zsír: 78.5g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 45.1g	Cukor: 0.1g	Só: 1.4g
Ener.: 973.3kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 0.6g	Zsír: 1.1g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 15.5g	Cukor: 4.0g	Só: 0.0g
Ener.: 76.2kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Táplálék alapja 2026 06 05 - 2026 06 14											
Dátum	Étkezési idő	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsír (g)	2. Zsír (g)	3. Zsír (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
6/9/2026	(0630-1)	T	Csajkebabgyő tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Zöldfűszerez sajtkebab	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47 7
			Dítlás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02 1
			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
			Zöldsaláta-Teljes karfiollev	325,06	77,76	2,33	3,84	1,16	8,34	0,03	0,43 1,7
			Leccsós sertésragu	1.431,98	342,58	13,78	29,81	8,79	4,35	0,00	0,71
			bulgurral	722,89	172,94	5,53	2,69	0,34	34,14	0,00	0,02 1
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80
			Dítlás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
			Összesen:	4.231,76	1.012,37	34,19	60,61	22,40	83,32	0,04	2,52
6/9/2026	(0630-1)	T	Narancsos limonádé édesítőszerrel	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00 15
			Teljesleves	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08 3
			Dítlás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02 1
			Pöréghagymakarikával	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Általános gulyásleves	584,61	139,86	8,85	6,91	1,47	10,16	0,00	0,49
			Káposztás tésztá	630,76	150,80	5,27	1,38	0,13	29,04	0,00	0,44 1,(3)
			Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01
			Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
			Dítlás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
			Összesen:	2.864,27	685,22	27,79	27,02	7,95	80,77	0,00	2,79
6/10/2026	(0630-1)	T	Csajkebabgyő tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Baromfi pirízsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Dítlás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Paradicsomleves édesítőszerrel	587,75	140,61	2,30	9,40	0,68	11,90	0,00	0,63 9,15
			Betűleveszálal	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03 1,3
			Sajtos húsos cukkinirakás	1.825,61	436,75	16,79	25,54	9,27	31,19	0,22	1,17 1,7
			Pulykamell sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
			Dítlás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Pittamir 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:	3.848,53	920,71	38,29	47,45	14,26	82,50	0,23	3,69
6/11/2026	(0630-1)	T	Csajkebabgyő tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Soproni felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
			Dítlás 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
			Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Zöldsaláta	225,67	53,89	1,32	3,42	0,39	4,22	0,00	0,23 9
			Sertés aprósült	1.179,00	282,06	14,88	23,99	7,60	1,31	0,00	0,49 1
			Leccsós csizsókkel	854,73	204,48	12,03	5,21	0,51	27,14	0,00	0,04 10,(12)
			Dítlás pékáruval BL-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			Pöréghagymás túrókrém	238,85	57,14	5,21	3,23	1,76	1,74	0,00	0,52 7
			Dítlás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02 1
			Sádtésztével	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
			Összesen:	4.038,17	966,07	44,16	50,71	15,75	81,23	0,93	3,06
6/12/2026	(0630-1)	T	Csajkebabgyő 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
			Dítlás 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	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Sült paprikakrémleves	420,65	100,63	2,02	4,70	1,10	12,42	0,01	0,71 1,7
			Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00
			Rántott halfilé	837,93	200,46	13,55	11,89	1,93	8,69	0,00	0,33 4
			Kukoricás rizsszel	438,06	104,80	2,16	2,48	0,29	18,33	0,00	0,04
			Tartarémleves édesítőszerrel	2.297,68	549,73	17,0	59,27	9,04	1,70	0,00	0,28 3,7 10,15,(12)
			Vanília puding édesítőszerrel	192,05	45,95	0,04	0,96	0,12	8,91	4,00	0,00 15
			Dítlás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01 1
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
			Összesen:	5.523,70	1.321,46	34,89	93,06	20,24	83,30	4,77	2,40