

Heti étlap - 2026.06.15 - 06.19

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3.1g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 45.5g	Cukor: 21.4g	Só: 0.4g
Ener.: 262.0kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19.7g	Zsír: 21.6g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 61.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 503.0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 107.9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.8g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.7g
Ener.: 142.5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM

Fehé.: 18.2g	Zsír: 14.9g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 51.7g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 419.8kcal		

Uzsonna

Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 22.5g	Cukor: 8.3g	Só: 0.0g
Ener.: 112.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.1g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.2g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.2kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Rizsfelfűjt [3]
Baracklevéllel [(12)]

Fehé.: 11.1g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 102.6g	Cukor: 58.8g	Só: 1.9g
Ener.: 580.6kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal allergénmentes
Kígyóborkával

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 17.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.3g
Ener.: 140.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5.6g	Zsír: 9.6g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 31.4g	Cukor: 8.0g	Só: 0.9g
Ener.: 237.6kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Tökfőzelékkel [1]
Sertéspörkölt [1]
Diétás pékáruval BL-E
Görögdiinnye

Fehé.: 15.9g	Zsír: 20.3g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 70.3g	Cukor: 1.5g	Só: 1.2g
Ener.: 534.0kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1.0g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 46.6g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 301.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 46.9g	Cukor: 24.8g	Só: 0.0g
Ener.: 230.1kcal		

Ebéd

Karfiolkremleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtmártással [1]
Puliszkával

Fehé.: 34.9g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 78.4g	Cukor: 5.6g	Só: 4.0g
Ener.: 640.8kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 26.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 169.3kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.15. - 2026.06.30.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
6/15/2026 05:30Z	Tej és rozslicsimentes 4-6	T Kakao rizstej-öl	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Tofásleves	164,96	39,47	1,18	2,86	0,44	2,22	0,00	0,12 1,3
		Pörétagymás rizstejszínes	780,88	186,82	9,62	14,39	4,55	4,50	0,00	0,10 1
		Párolt bulgarral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
		U Mátrai diákszemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 648,21	872,79	26,59	32,62	11,72	121,14	21,42	0,97
6/16/2026 05:30Z	Tej és rozslicsimentes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
		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 Fokhagymakrémléves	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1
		Pinított kenyérgöckökkel	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32
		U Mázos	139,49	33,37	0,94	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	2 819,35	674,49	27,44	19,38	5,72	96,04	17,72	2,17
6/17/2026 05:30Z	Tej és rozslicsimentes 4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E Kolbásos babléves, tejmentes	753,73	180,32	7,33	10,59	4,14	13,75	0,05	1,62 1,9
		Rizslentő	1 189,67	284,61	3,58	2,90	0,63	60,28	30,18	0,26 3
		Baracklékvárral	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00 (12)
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Kenőmájjal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 481,17	832,82	19,42	20,62	7,67	140,77	65,53	2,22
6/18/2026 05:30Z	Tej és rozslicsimentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Bécsi 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
		Pritsinn Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Grízgaluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 13,9
		Tokfőzelékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1
		Sertéspörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Görögdióny	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Összesen:	4 485,32	1 073,05	22,52	41,47	13,38	148,26	11,46	3,10
6/19/2026 05:30Z	Tej és rozslicsimentes 4-6	T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Karfiolkrémléves	171,46	40,41	1,60	1,69	0,21	4,88	0,02	0,51 1
		Pinított kenyérgöckökkel	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,63	0,13	1,17 (10)
		Növényi alapú sajtmártással	661,00	158,13	1,78	5,84	3,68	24,08	5,43	0,77 1
		Puliszkával	1 211,07	289,73	6,22	9,19	0,78	45,49	0,00	1,50
		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
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:	4 390,50	1 040,17	40,53	29,48	10,40	151,33	30,34	4,36

Heti étlap - 2026.06.15 - 06.19

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3.1g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 45.5g	Cukor: 21.4g	Só: 0.4g
Ener.: 262.0kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19.7g	Zsír: 21.6g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 61.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 503.0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 107.9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.8g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.7g
Ener.: 142.5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM

Fehé.: 18.2g	Zsír: 14.9g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 51.7g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 419.8kcal		

Uzsonna

Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 22.5g	Cukor: 8.3g	Só: 0.0g
Ener.: 112.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.1g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.2g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.2kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Rizsfelfűjt [3]
Baracklevéllel [(12)]

Fehé.: 11.1g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 102.6g	Cukor: 58.8g	Só: 1.9g
Ener.: 580.6kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal allergénmentes
Kígyóborkával

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 17.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.3g
Ener.: 140.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5.6g	Zsír: 9.6g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 31.4g	Cukor: 8.0g	Só: 0.9g
Ener.: 237.6kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Töközeléssel [1]
Sertéspörkölt [1]
Diétás pékáruval BL-E
Görögdiinnye

Fehé.: 15.9g	Zsír: 20.3g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 70.3g	Cukor: 1.5g	Só: 1.2g
Ener.: 534.0kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1.0g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 46.6g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 301.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 46.9g	Cukor: 24.8g	Só: 0.0g
Ener.: 230.1kcal		

Ebéd

Karfiolkremleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtmártással [1]
Puliszkával

Fehé.: 34.9g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 78.4g	Cukor: 5.6g	Só: 4.0g
Ener.: 640.8kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Körte

Fehé.: 3.2g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 33.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 196.6kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.15. - 2026.06.31.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Fosfor (g)	Kalcium (g)	Só (g)	Alkohol (g)
6/15/2026 (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 4.	T Kakao rizstej-öl	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Tojásleves	164,96	39,47	1,18	2,86	0,44	2,22	0,00	0,12 1,3
		Pörétagymás rizstejszínes	780,88	186,82	9,62	14,39	4,55	4,50	0,00	0,10 1
		Párolt bulgarral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
		U Mátrai diákszemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 646,21	872,79	26,59	32,62	11,72	121,14	21,42	0,97
6/16/2026 (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 4.	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
		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 Fokhagymakrémeles	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1
		Pinított kenyérekockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32
		U Mátyás	139,49	33,37	0,94	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	2 819,35	674,49	27,44	19,38	5,72	96,04	17,72	2,17
6/17/2026 (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 4.	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E Kolbászos bableves, tejmentes	753,73	180,32	7,33	10,59	4,14	13,75	0,05	1,62 1,9
		Rizskeljút	1 189,67	284,61	3,58	2,90	0,63	60,28	30,18	0,26 3
		Barackkockával	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00 (12)
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Kenőmájjal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 481,17	832,82	19,42	20,62	7,67	140,77	65,53	2,22
6/18/2026 (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 4.	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Bécsi 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
		Pritsinn Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Grízgaluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 13,9
		Tokfőzelékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1
		Sertéspörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Görögdióny	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Összesen:	4 485,32	1 073,05	22,52	41,47	13,38	148,26	11,46	3,10
6/19/2026 (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 4.	T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Karfiolkrémeles	171,46	40,41	1,60	1,69	0,21	4,88	0,02	0,51 1
		Pinított kenyérekockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,63	0,13	1,17 (10)
		Növényi alapú sajtmártással	661,00	158,13	1,78	5,84	3,68	24,08	5,43	0,77 1
		Puliszkával	1 211,07	289,73	6,22	9,19	0,78	45,49	0,00	1,50
		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
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		Összesen:	4 464,65	1 067,48	40,53	29,33	10,40	158,83	30,34	4,35

Heti étlap - 2026.06.15 - 06.19

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3.1g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 45.5g	Cukor: 21.4g	Só: 0.4g
Ener.: 262.0kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19.6g	Zsír: 21.0g	T.Zs.: 5.4g
Szén.: 65.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 516.1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 107.9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.8g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.7g
Ener.: 142.5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM

Fehé.: 18.2g	Zsír: 14.9g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 51.7g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 419.8kcal		

Uzsonna

Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 22.5g	Cukor: 8.3g	Só: 0.0g
Ener.: 112.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.1g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.2g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.2kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Rizsfelfűjt
Baracklekvárral [(12)]

Fehé.: 9.9g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 100.1g	Cukor: 58.8g	Só: 1.9g
Ener.: 552.6kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal allergénmentes
Kígyóborkával

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 17.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.3g
Ener.: 140.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5.6g	Zsír: 9.6g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 31.4g	Cukor: 8.0g	Só: 0.9g
Ener.: 237.6kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves, tej és tojásmentes [1,9]
Tökfőzelékkel [1]
Sertéspörkölt [1]
Diétás pékáruval BL-E
Görögdinnye

Fehé.: 17.6g	Zsír: 21.8g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 70.4g	Cukor: 1.5g	Só: 0.7g
Ener.: 555.0kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1.0g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 46.6g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 301.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 46.9g	Cukor: 24.8g	Só: 0.0g
Ener.: 230.1kcal		

Ebéd

Karfiolkremleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtmártással [1]
Puliszkával

Fehé.: 34.9g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 78.4g	Cukor: 5.6g	Só: 4.0g
Ener.: 640.8kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 26.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 169.3kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.15. - 2026.06.31.														
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt.		
6/15/2025	Téjleves rozsmentes-6 (05572)	T	Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
			Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E	Rántott leves	154,86	37,05	0,58	2,24	0,28	3,61	0,00	0,10 1			
			Pinított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1			
			Pöréghagymás rizstejszínes	780,88	186,82	9,62	14,39	4,55	4,50	0,00	0,10 1			
			Párolt burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1			
			U Mátra diákcsemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
			Összesen:	3 702,98	885,89	26,58	32,06	11,58	125,67	21,42	0,95			
6/16/2025	Téjleves rozsmentes-6 (05572)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00			
			Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
			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	Fokhagymakrémeles	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1			
			Pinított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1			
			Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32			
			U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
			Összesen:	2 819,35	674,49	27,44	19,38	5,72	96,04	17,72	2,17			
6/17/2025	Téjleves rozsmentes-6 (05572)	T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00			
			Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
		E	Koblaszos bubieles, tejmentes	753,73	180,32	7,33	10,59	4,14	13,75	0,05	1,62 1,9			
			Rizsféljű	1 072,84	256,66	2,33	1,44	0,18	57,82	30,18	0,23			
			Barackkivárral	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00 (12)			
		U	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
			Kenőmájjal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
			Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
			Összesen:	3 364,34	804,87	18,17	19,16	7,22	138,31	65,53	2,19			
		6/18/2025	Téjleves rozsmentes-6 (05572)	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
					Bécsi 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			
	Pitmain Paprikával			32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
E	Grizguluska leves, tej és tojásmentes			355,36	85,02	3,86	1,87	0,51	13,02	0,02	0,26 1,9			
	Tojófélékkel			461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1			
	Sertéssopnik			810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1			
	Diétás pékáruval BL-E			432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
	Görögdiinnye			260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02			
U	Fahéjas csiga			1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00			
	Összesen:			4 572,99	1 094,03	24,21	43,02	13,83	148,33	11,46	2,56			
6/19/2025	Téjleves rozsmentes-6 (05572)	T	Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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	Karfiolkrémeles	171,46	40,41	1,60	1,69	0,21	4,88	0,02	0,51 1			
			Pinított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1			
			csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)			
			Növényi alapú sajtmártással	661,00	158,13	1,78	5,84	3,68	24,08	5,43	0,77 1			
			Puliszkával	1 211,07	289,73	6,22	9,19	0,78	45,49	0,00	1,50			
		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			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			Összesen:	4 350,50	1 040,17	40,53	29,48	10,40	151,33	30,34	4,36			

Heti étlap - 2026.06.15 - 06.19

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
 Cheddar sajtos növényi szendvicskrémes
 Gluténmentes pékáru
 Paprikával

Fehé.: 2.5g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 45.0g	Cukor: 21.6g	Só: 0.5g
Ener.: 266.7kcal		

Ebéd

Tojásleves [3]
 Póréhagymás rizstejszínes sertésragu, glutén,
 tejmentes
 Kölessel

Fehé.: 16.8g	Zsír: 23.0g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 50.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 480.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsomag
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 3.4g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 13.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 112.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Szendvics sonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 6.3g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.9g	Só: 0.9g
Ener.: 147.2kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
 Biosaurus
 Spenótos csirkés rakott tészta TTM

Fehé.: 18.4g	Zsír: 17.0g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 55.4g	Cukor: 3.0g	Só: 1.5g
Ener.: 454.2kcal		

Uzsonna

Mézes
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 1.9g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 22.0g	Cukor: 8.5g	Só: 0.2g
Ener.: 116.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Sonkakrémcs növényi szendvicskrém
 Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.7g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 21.1g	Cukor: 6.9g	Só: 0.7g
Ener.: 140.7kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, glutén, tejmentes
 Rizsfelfújt [3]
 Baracklevéllel [(12)]

Fehé.: 11.0g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 102.4g	Cukor: 58.8g	Só: 1.9g
Ener.: 579.8kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
 Kenőmájassal
 Kígyóborkával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 19.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.5g
Ener.: 134.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
 Bécsi felvágottas
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 5.1g	Zsír: 9.9g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 30.9g	Cukor: 8.2g	Só: 1.0g
Ener.: 242.3kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
 Sertéspörkölt
 Tökfőzelékkel
 Gluténmentes pékáruval-E
 Görögdinnye

Fehé.: 14.9g	Zsír: 18.7g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 44.6g	Cukor: 0.8g	Só: 0.4g
Ener.: 412.4kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1.0g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 46.6g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 301.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 1.9g	Zsír: 3.6g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 46.4g	Cukor: 25.0g	Só: 0.2g
Ener.: 234.8kcal		

Ebéd

Karfiolkremleves
 Kölesgolyó
 csirkemell szelet [(10)]
 Növényi alapú sajtmártással
 Puliszkával

Fehé.: 34.4g	Zsír: 20.7g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 81.1g	Cukor: 5.7g	Só: 4.0g
Ener.: 647.0kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
 Gluténmentes pékáru
 Alma

Fehé.: 2.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 25.6g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 174.0kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.15. - 2026.06.31.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
6/15/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Kakao rizstej-öl	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Cheddar sajtos 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
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Tojásleves	153,42	36,70	1,10	2,68	0,42	2,01	0,00	0,12 3
		Pörétagymás rizstejszínes	780,93	186,83	9,54	14,48	4,56	4,36	0,00	0,10
		Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
		U Mátrai diákszemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
		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:	3 593,16	859,62	22,68	34,74	12,24	109,71	21,82	1,59
6/16/2026	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
		Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
		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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Fokhagymakrémeles	158,10	37,82	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10
		Biosaurus	208,56	49,90	0,78	1,98	0,18	7,01	0,23	0,10
		Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32
		U Mázos	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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
		Összesen:	3 002,37	718,28	26,49	22,03	5,96	98,77	18,35	2,57
6/17/2026	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
		Sonkakrémes növényi	168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		E Kolbászos bableves, glutén,	750,53	179,55	7,25	10,64	4,15	13,55	0,05	1,61
		Rizskeljút	1 189,67	284,61	3,58	2,90	0,63	60,28	30,18	0,26 3
		Barackkivárral	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00 (12)
		U Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Kenőmájjal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 572,27	854,62	19,30	23,18	9,72	142,57	66,04	3,07
6/18/2026	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
		Bécsi 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
		Pritsinn Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9
		Senésörkölt	637,26	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16
		Toktízellekkel	425,07	101,69	1,92	5,09	0,60	11,80	0,00	0,04
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		Görögdiósze	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Összesen:	3 996,57	956,13	21,03	40,22	11,29	122,09	10,88	2,43
6/19/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Karfiolkrémeles	171,35	40,39	1,53	1,74	0,21	4,82	0,02	0,51
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)
		Növényi alapú sajtmártással	662,73	158,55	1,11	5,70	3,62	25,18	5,43	0,77
		Puliszkával	1 211,07	289,73	6,22	9,19	0,78	45,49	0,00	1,50
		U Növényi szendvicskrém	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
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:	4 415,39	1 055,71	36,92	30,17	10,42	153,03	30,87	4,66

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Magyaros vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 9.6g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 35.6g	Cukor: 10.2g	Só: 0.5g
Ener.: 295.0kcal		

Ebéd

Tojásleves [3]
Póréhagym.tejszínes sertésragu GM [7]
Kölessel

Fehé.: 17.1g	Zsír: 24.6g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 51.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 497.8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3.4g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 13.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 112.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.3g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.9g	Só: 0.9g
Ener.: 147.2kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta TTM

Fehé.: 18.4g	Zsír: 15.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 53.2g	Cukor: 2.9g	Só: 1.4g
Ener.: 425.5kcal		

Uzsonna

Mézes
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1.9g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 22.0g	Cukor: 8.5g	Só: 0.2g
Ener.: 116.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [3, 4, 7, 10]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.6g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 21.4g	Cukor: 7.3g	Só: 0.2g
Ener.: 188.1kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, glutén, tejmentes
Rizsfelfűjt [3, 7]
Baracklevárral [(12)]

Fehé.: 17.0g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 100.2g	Cukor: 53.1g	Só: 2.1g
Ener.: 612.0kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Kenőmájassal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 19.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.5g
Ener.: 134.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 11.9g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.2g	Só: 1.3g
Ener.: 255.9kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E
Görögdinnye

Fehé.: 15.5g	Zsír: 22.0g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 45.4g	Cukor: 0.8g	Só: 0.4g
Ener.: 447.2kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1.0g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 46.6g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 301.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás tej [7]
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 8.7g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 41.2g	Cukor: 16.9g	Só: 0.5g
Ener.: 248.3kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [7]
Kölesgolyó
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [7]
Puliszkával

Fehé.: 43.6g	Zsír: 35.2g	T.Zs.: 10.3g
Szén.: 75.9g	Cukor: 0.5g	Só: 4.3g
Ener.: 793.5kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Alma

Fehé.: 3.5g	Zsír: 8.8g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 24.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 200.8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.15. - 2026.06.21.													
	Dátum		Étkezési idő	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Áll. szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
6/15/2026 (05:00)	Gluténmentes-6	T	Kakaó	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27	7	
			Maggyáros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7	
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Tojásleves	153,42	36,70	1,10	2,68	0,42	2,01	0,00	0,12	3	
			Pörélsagym, tejszínes sűrítésragu GM	853,50	204,19	9,87	16,08	5,53	4,75	0,00	0,11	7	
			Kolesse	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36		
			U Mátrai diákszemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
			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:	3 784,14	905,30	30,12	40,71	14,32	100,69	10,44	1,56				
6/16/2026 (05:00)	Gluténmentes-6	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
			Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
			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		
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
		E	Fokhagymakrémleves	158,10	37,82	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10		
			Kolesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00		
			Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32		
			U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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				
	Összesen:	2 882,67	689,64	26,49	20,25	5,82	96,56	18,25	2,47				
6/17/2026 (05:00)	Gluténmentes-6	T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00		
			Tonhalkrém	357,39	85,50	0,79	8,78	3,41	0,72	0,40	0,02	3,4 7,10	
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		E	Kolbászos bableves, glutén,	750,53	179,55	7,25	10,64	4,15	13,55	0,05	1,61		
			Rizslentő	1 324,24	316,80	9,50	5,04	2,25	58,10	24,49	0,52	3,7	
			Baracklékvárral	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00	(12)	
			U Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
			Kenőmájjal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
			Összesen:	3 904,93	934,19	23,81	30,92	12,36	140,68	60,74	2,86		
6/18/2026 (05:00)	Gluténmentes-6	T	Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7	
			Bécsi 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		
			Pritsinn Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17	9	
			Senésörököl	637,26	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16		
			Tokfőzelékkel	570,41	136,46	2,45	8,33	1,91	12,61	0,00	0,06	7	
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01		
			Görögdiós	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02		
	U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00				
	Összesen:	4 198,62	1 004,47	28,33	44,56	14,00	117,69	2,85	2,72				
6/19/2026 (05:00)	Gluténmentes-6	T	Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	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		
		E	Karfiolkrémleves	255,28	60,47	2,32	3,07	0,95	6,04	0,02	0,55	7	
			Kolesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00		
			csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17	(10)	
			Sajtmártással	1 191,32	285,00	9,54	18,94	7,93	18,77	0,24	1,11	7	
			Puliszóval	1 211,07	289,73	6,22	9,19	0,78	45,49	0,00	1,50		
			U Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7	
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
	Összesen:	5 196,89	1 242,67	55,79	48,74	17,25	141,73	17,66	5,23				

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Alma

Fehé.: 3.9g	Zsír: 17.0g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 21.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 259.3kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagym.tejzsínes sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 16.0g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 34.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 393.9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 5.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 94.6kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 11.5g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 22.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 188.1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 18.1g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 34.6g	Cukor: 1.4g	Só: 1.1g
Ener.: 337.9kcal		

Uzsonna

Vaníliás túrókrém [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.8g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 5.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 70.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 4.3g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 22.6g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 279.2kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
Barackos gyümölcsöntettel [(12)]
Túrófelfújt [7,15]

Fehé.: 25.6g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 36.1g	Cukor: 5.3g	Só: 2.0g
Ener.: 424.4kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal
Kígyóborkával

Fehé.: 1.7g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 4.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 38.6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.4g	Zsír: 14.5g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 21.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 251.9kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 15.8g	Zsír: 23.7g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 35.8g	Cukor: 0.3g	Só: 1.2g
Ener.: 422.3kcal		

Uzsonna

Sült zöldségkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 1.6g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 5.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 121.2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 21.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 196.8kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [1,7]
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Kölessel

Fehé.: 35.2g	Zsír: 20.1g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 36.8g	Cukor: 0.3g	Só: 2.3g
Ener.: 470.7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 3.0g	Zsír: 15.5g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 4.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 172.2kcal		

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 2026.06.15. - 2026.06.30.										
Dátum	Étkezési idő	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
6/15/2026	06361	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01 0,00 15
			Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,01 7
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00 0,03 1
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00 0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			Tofuszelet	223,80	53,54	1,74	3,76	0,59	3,14	0,00 0,10 1,3
			Pöréragym.tejzsinés sertésragu	860,57	205,88	10,00	16,02	5,52	5,22	0,01 0,11 1,7
			Párolt burgumal	562,25	134,51	4,30	2,09	0,27	26,55	0,00 0,02 1
			Mátrai diákcsemegés	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
			Összesen:	3 126,02	747,86	24,03	45,21	16,51	61,95	0,02 0,95
6/16/2026	06361	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01 0,00 15
			Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00 1,31
			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
			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 Fokhagymakrémléves	244,45	58,48	0,67	3,26	0,40	6,35	1,20 0,12
			Kölesgulyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11 0,00
			Spenótos csirkés rakott tészta	1 093,96	261,71	16,78	10,72	3,05	24,22	0,11 0,99 1,3,7
			U Vanília túrkrém	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00 0,02 7,15
			Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00 0,01 1
			Összesen:	2 492,31	596,26	35,45	22,34	6,70	62,56	1,43 2,52
6/17/2026	06361	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00 0,00 15
			Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80 0,04 3,4,7,10
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00 0,03 1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			E Kókuszos babléves	869,53	208,02	8,97	11,61	3,54	16,60	0,00 1,92 1,7
			Barackos gyümölcsöntettel	153,67	36,76	0,16	0,02	0,00	8,76	5,25 0,00 (12)
			Turófeltét	750,74	179,60	16,44	7,78	3,79	10,76	0,00 0,09 7,15
			U Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00 0,01 1
			Kenőmájjal	96,32	23,52	0,88	2,16	0,88	2,00	0,04 0,14
			Kigyóutorkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17 0,01
			Összesen:	3 102,55	742,22	31,52	40,14	15,34	63,50	6,26 2,26
6/18/2026	06361	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01 0,00 15
			Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00 1,68
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	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
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			E Grízgaluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02 0,80 1,3,9
			Szendvicsöntött	972,13	232,57	11,70	17,36	5,47	7,13	0,01 0,40 1,1
			Tokfőzelékkel	439,12	105,05	1,76	5,95	0,71	10,86	0,00 0,04 15
			Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30 0,00
			U Sült zöldségkrém	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02 0,51 7
			Diétás pékáru BL DIAB	76,18	18,22	0,71	0,09	0,01	3,61	0,00 0,01 1
			Összesen:	3 324,91	795,43	25,80	48,33	16,26	62,62	0,36 3,50
6/19/2026	06361	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01 0,00 15
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00 0,80
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00 0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00 0,01
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			E Tejöltős karfiolleves	232,19	55,55	1,67	2,74	0,83	5,96	0,02 0,31 1,7
			csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13 1,17 (10)
			Sajtmártással	640,59	153,25	5,81	10,66	4,61	8,35	0,19 0,83 1,7
			Köleszel	521,99	124,88	2,99	2,85	0,50	21,66	0,00 0,18
			U Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00 0,47 7
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00 0,01 1
			Összesen:	3 509,90	839,69	46,35	44,03	18,60	63,04	0,35 3,63

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Fehé.: 6.0g Zsír: 16.7g T.Zs.: 7.8g
Szén.: 25.0g Cukor: 0.0g Só: 0.1g
Ener.: 276.3kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagym.tejszínes sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 15.4g Zsír: 21.6g T.Zs.: 6.3g
Szén.: 31.1g Cukor: 0.0g Só: 0.2g
Ener.: 374.7kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Fehé.: 7.6g Zsír: 6.8g T.Zs.: 2.4g
Szén.: 23.0g Cukor: 0.0g Só: 0.7g
Ener.: 184.6kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 13.4g Zsír: 5.2g T.Zs.: 1.8g
Szén.: 24.7g Cukor: 0.0g Só: 1.4g
Ener.: 199.9kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]
Fehé.: 15.7g Zsír: 12.6g T.Zs.: 3.1g
Szén.: 31.1g Cukor: 1.4g Só: 1.0g
Ener.: 300.5kcal

Uzsonna

Vaníliás túrókrém [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Fehé.: 9.5g Zsír: 3.3g T.Zs.: 1.5g
Szén.: 24.3g Cukor: 0.0g Só: 0.1g
Ener.: 165.4kcal

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Fehé.: 6.2g Zsír: 18.2g T.Zs.: 6.9g
Szén.: 24.8g Cukor: 0.8g Só: 0.1g
Ener.: 290.9kcal

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
Barackos gyümölcsöntettel [(12)]
Túrófelfújt [7,15]
Fehé.: 21.7g Zsír: 16.4g T.Zs.: 6.2g
Szén.: 30.6g Cukor: 4.5g Só: 1.7g
Ener.: 358.8kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal
Kígyóborkával
Fehé.: 7.8g Zsír: 11.2g T.Zs.: 4.7g
Szén.: 25.7g Cukor: 0.4g Só: 0.7g
Ener.: 198.1kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Fehé.: 10.5g Zsír: 14.2g T.Zs.: 5.2g
Szén.: 34.3g Cukor: 10.0g Só: 1.8g
Ener.: 308.9kcal

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé.: 13.5g Zsír: 19.8g T.Zs.: 5.2g
Szén.: 32.9g Cukor: 0.3g Só: 1.2g
Ener.: 366.1kcal

Uzsonna

Sült zöldségkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Fehé.: 5.5g Zsír: 10.7g T.Zs.: 4.9g
Szén.: 25.0g Cukor: 0.0g Só: 0.6g
Ener.: 219.0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Fehé.: 10.0g Zsír: 8.2g T.Zs.: 2.9g
Szén.: 23.5g Cukor: 0.0g Só: 0.9g
Ener.: 208.6kcal

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [1,7]
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Kölessel
Fehé.: 34.4g Zsír: 19.3g T.Zs.: 6.4g
Szén.: 30.6g Cukor: 0.3g Só: 2.2g
Ener.: 435.0kcal

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma
Fehé.: 5.8g Zsír: 16.4g T.Zs.: 9.2g
Szén.: 26.3g Cukor: 0.0g Só: 0.5g
Ener.: 279.2kcal

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 naplózás 06.15. - 2026.06.21											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Na (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	
6/15/2026	06:30Z	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E Tojásleves	223,80	53,54	1,74	3,76	0,59	3,14	0,00	0,10	1,3
		Póréhagyma tejzselés sűrítéssalagu	860,57	205,88	10,00	16,02	5,52	5,22	0,01	0,11	1,7
		Párolt bulgarral	481,93	115,29	3,99	1,79	0,23	22,76	0,00	0,02	1
		U Mátrai diákszemegés	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	
		Összesen:	3 492,42	835,52	29,04	45,13	16,52	79,15	0,02	1,02	
		T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31	
6/16/2026	06:30Z	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 Fokhagymakrémléves	244,45	58,48	0,67	3,26	0,40	6,35	1,20	0,12	
		Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00	
		Spenótos csirkés rakott tésztá	937,68	224,33	14,38	9,19	2,62	20,76	0,10	0,85	1,3,7
		U Vanília túrkrém	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,02	7,15
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Összesen:	2 782,75	665,76	38,67	21,03	6,32	80,09	1,42	2,46	
		T Citrom ízű limonádé édesítőszerezal	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
6/17/2026	06:30Z	E Kolbásos babléves	724,61	173,35	7,48	9,68	2,95	13,84	0,00	1,60	1,7
		Barackos gyümölcsöntettel	131,72	31,51	0,14	0,02	0,00	7,51	4,50	0,00	(12)
		Túrórakottj	643,49	153,95	14,09	6,67	3,25	9,22	0,00	0,08	7,15
		U Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Kendmájassal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68	
		Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Összesen:	3 543,77	847,80	35,63	45,81	17,77	81,04	5,67	2,52	
		T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		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	
		Pitavon Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
6/18/2026	06:30Z	E Götzpuska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80	1,3,9
		Sertésaprólt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34	1
		Tokfőzelékkel	365,93	87,55	1,47	4,96	0,59	9,05	0,00	0,03	15
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		U Sült zöldségkrém	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 736,90	894,02	29,49	44,72	15,28	92,16	10,35	3,51	
		T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		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	
		E Tejöltés karfiolleves	232,19	55,55	1,67	2,74	0,83	5,96	0,02	0,31	1,7
6/19/2026	06:30Z	csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17	(10)
		Sajtmártással	640,59	153,25	5,81	10,66	4,61	8,35	0,19	0,63	1,7
		Kölessel	372,85	89,20	2,14	2,04	0,36	15,47	0,00	0,13	
		U Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 857,41	922,83	50,14	43,83	18,49	80,37	0,35	3,65	
		T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		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	
		E Tejöltés karfiolleves	232,19	55,55	1,67	2,74	0,83	5,96	0,02	0,31	1,7
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17	(10)
		Sajtmártással	640,59	153,25	5,81	10,66	4,61	8,35	0,19	0,63	1,7
		Kölessel	372,85	89,20	2,14	2,04	0,36	15,47	0,00	0,13	
		U Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 857,41	922,83	50,14	43,83	18,49	80,37	0,35	3,65	

Heti étlap - 2026.06.15 - 06.19

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Alma

Fehé.: 3.9g	Zsír: 17.0g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 21.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 259.3kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagym.tejzsízes sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 27.4g	Zsír: 39.8g	T.Zs.: 12.2g
Szén.: 45.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 642.0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5.2g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 140.5kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 11.5g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 22.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 188.1kcal		

Ebéd

FokhagymakréMLEVES
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 21.6g	Zsír: 18.0g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 46.3g	Cukor: 2.3g	Só: 1.3g
Ener.: 432.0kcal		

Uzsonna

Vaníliás túrókrém [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 7.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 15.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 116.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 4.3g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 22.6g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 279.2kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
Túrófelfújt [7,15]
Barackos gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 29.5g	Zsír: 22.5g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 44.2g	Cukor: 7.5g	Só: 2.4g
Ener.: 500.5kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal
Kígyóborkával
Körte

Fehé.: 3.8g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.3g	Só: 0.4g
Ener.: 109.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.4g	Zsír: 14.5g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 21.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 251.9kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 24.3g	Zsír: 36.3g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 45.0g	Cukor: 0.3g	Só: 1.7g
Ener.: 607.7kcal		

Uzsonna

Sült zöldségkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 2.7g	Zsír: 10.4g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 164.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 21.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 196.8kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [1,7]
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Kölessel

Fehé.: 37.4g	Zsír: 23.7g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 43.2g	Cukor: 0.4g	Só: 2.5g
Ener.: 538.0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.4g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 223.3kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.06.15. - 2026.06.21.												
Dátum	Étkezés	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Összesen	
6/15/2026												
6/15/2026 (06381)	T	Csipekbugyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,15	
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	0,7	
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Tajszalvéta	319,71	76,48	2,48	5,37	0,84	4,49	0,00	0,14	1,3	
		Pöréhsagym, tejszínes senfésragu	1 721,14	411,76	19,99	32,04	11,03	10,44	0,00	0,21	1,7	
		Párolt burgumál	642,57	153,72	4,92	2,39	0,30	30,35	0,00	0,02	1	
		Mátrai diákcsomag	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	
6/16/2026 (06381)		U	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:	4 354,72	1 041,79	36,55	63,38	22,31	81,98	0,03	1,10	
		E	Csipekbugyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,15
			Szendvicsek sorok	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31	
			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	
			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	
			Fokhagymakrémléves	407,42	97,47	1,12	5,44	0,67	10,59	2,00	0,20	
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00	
			Spenótos csirkés rakott tészt	1 250,24	299,10	19,17	12,25	3,49	27,68	0,13	1,14	13,7
			Vanília túrkrém	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,02	7,15
6/17/2026 (06381)		U	Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	3 077,51	736,25	40,11	26,46	7,45	83,92	2,35	2,77	
		E	Csipekbugyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,15
			Tonhalakrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Kolbászos babléves	1 014,45	242,69	10,47	13,55	4,13	19,37	0,00	2,24	1,7
			Túróslejt	857,99	205,26	18,78	8,90	4,33	12,29	0,00	0,11	7,15
			Barackos gyümölcsöntettel	219,53	52,52	0,24	0,04	0,01	12,52	7,50	0,01	(12)
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
			Kendmájással	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34	
			Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
6/18/2026 (06381)		U	Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	3 716,43	889,10	37,52	46,66	17,81	82,16	8,57	2,82	
		E	Csipekbugyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,15
			Bécsi felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Párizsi 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	
			Grízgaluska leves	321,22	76,85	2,60	0,38	0,07	15,54	0,02	0,96	13,9
			Senfésörök	1 620,22	387,61	19,50	28,94	9,12	11,89	0,02	0,67	1
			Tökfőzelékkel	512,30	122,56	2,06	6,94	0,83	12,67	0,00	0,04	15
			Diétás pékáru BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
6/19/2026 (06381)		U	Sült zöldségkrém	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51	7
			Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	4 280,73	1 024,10	35,40	61,20	20,05	80,93	0,37	3,94	
		E	Csipekbugyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,15
			Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Tajszalvéta	278,62	66,65	2,00	3,29	0,99	7,15	0,02	0,37	1,7
			csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17	(10)
			Sajtmártással	800,74	191,57	7,27	13,32	5,76	10,44	0,24	0,79	1,7
			Köles	596,56	142,72	3,42	3,26	0,57	24,75	0,00	0,20	
			Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
6/19/2026 (06381)		U	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	4 004,72	958,06	49,94	47,92	19,99	80,10	0,40	3,89	