

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 31.6g	Cukor: 8.0g	Só: 0.5g
Ener.: 188.8kcal		

Ebéd

Burgonyagaluska-leves [1,3,9]
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 17.7g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 63.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 520.8kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 151.1kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 23.0g	Zsír: 11.7g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 72.3g	Cukor: 8.0g	Só: 3.5g
Ener.: 489.2kcal		

Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 17.5g	Cukor: 3.1g	Só: 0.0g
Ener.: 94.1kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8.3g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 44.8g	Cukor: 21.6g	Só: 0.2g
Ener.: 306.2kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Stefánia vagdalt [1,3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával
Körte

Fehé.: 29.8g	Zsír: 55.8g	T.Zs.: 11.8g
Szén.: 97.1g	Cukor: 6.0g	Só: 2.6g
Ener.: 1019.5kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.7g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.1g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 104.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 60.0g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 559.0kcal		

Ebéd

Aranyárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Fasírt [1,3]
Zöldbabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 22.7g	Zsír: 32.8g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 67.6g	Cukor: 1.5g	Só: 2.0g
Ener.: 669.4kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.5g
Szén.: 31.9g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 165.9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet corn flakes bundában
TOM [1]
Burgonyapürével

Fehé.: 31.5g	Zsír: 61.6g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 78.1g	Cukor: 9.1g	Só: 2.1g
Ener.: 995.0kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0.5g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.6g	Cukor: 1.7g	Só: 1.5g
Ener.: 144.4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026 06 23 - 2026 06 25										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	F. Zsír (g)	Zsókész. (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
6/22/2026	Téj és rozsliszimentes 4-g (05302)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Burgonyagaluska leves	446,98	106,03	2,84	2,74	0,37	17,44	0,00	0,32 1,3,9
		Sárgarépa rizses hús	1740,96	414,77	14,83	19,13	5,49	45,73	0,00	0,31
		U Zöldfűszeres növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 466,75	826,74	26,30	30,77	11,18	110,28	8,03	1,45
6/23/2026	Téj és rozsliszimentes 4-g (05302)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kögyűbúzával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Zöldfűszeres kalimabólevés	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1
		Halpörkölt	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,12 4
		Galuskával	1 522,92	364,33	9,98	8,13	1,23	62,30	0,01	2,84 1,3
		U Vanillás növényi túrókrém	107,79	25,79	0,08	1,39	0,90	3,23	3,05	0,01
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 069,70	734,39	30,32	18,35	5,05	111,08	17,85	4,04
6/24/2026	Téj és rozsliszimentes 4-g (05302)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Brokkolikrémléves	212,29	50,79	2,08	1,58	0,20	6,89	0,00	0,07 1
		Pirított kenyérszekelyével	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Sírfűvel vagdalt	2 690,15	643,58	21,41	49,94	11,15	26,35	0,00	2,27 1,3
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Házi meggyes gyümölcskrémmel	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	5 979,83	1 430,60	40,77	64,68	14,39	163,90	28,57	2,86
6/25/2026	Téj és rozsliszimentes 4-g (05302)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65
		E Aranyárga kukoricagaluskaleves	310,30	74,24	1,83	2,27	0,28	11,43	0,01	0,32 1,3,9
		Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02 1,3
		Zöldbabfőzelékkel	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	5 844,70	1 398,25	48,55	65,92	24,45	148,55	15,94	4,17
6/26/2026	Téj és rozsliszimentes 4-g (05302)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
		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 Vegyes gyümölcsleves	270,19	65,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06
		Rántott sertésszelet corn flakes	3 149,24	753,41	27,63	57,31	8,93	30,88	0,00	1,89 1
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10
		U GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,81	3,05	20,63	1,71	1,50
		Összesen:	5 478,00	1 305,31	34,85	70,01	13,69	130,63	18,82	3,69

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 31.6g	Cukor: 8.0g	Só: 0.5g
Ener.: 188.8kcal		

Ebéd

Burgonyagaluska-leves [1,3,9]
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 17.7g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 63.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 520.8kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 151.1kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 23.0g	Zsír: 11.7g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 72.3g	Cukor: 8.0g	Só: 3.5g
Ener.: 489.2kcal		

Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 17.5g	Cukor: 3.1g	Só: 0.0g
Ener.: 94.1kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8.3g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 44.8g	Cukor: 21.6g	Só: 0.2g
Ener.: 306.2kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Stefánia vagdalt [1,3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával
Körte

Fehé.: 29.8g	Zsír: 55.8g	T.Zs.: 11.8g
Szén.: 97.1g	Cukor: 6.0g	Só: 2.6g
Ener.: 1019.5kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.7g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.1g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 104.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 60.0g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 559.0kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Fasírt [1,3]
Zöldbabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 22.7g	Zsír: 32.8g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 67.6g	Cukor: 1.5g	Só: 2.0g
Ener.: 669.4kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.5g
Szén.: 31.9g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 165.9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet corn flakes bundában
TOM [1]
Burgonyapürével

Fehé.: 31.5g	Zsír: 61.6g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 78.1g	Cukor: 9.1g	Só: 2.1g
Ener.: 995.0kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0.5g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.6g	Cukor: 1.7g	Só: 1.5g
Ener.: 144.4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026 06 23 - 2026 06 25										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol (g)
6/22/2026	Tej, alma, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Burgonyapálinka-leves	446,98	106,03	2,84	2,74	0,37	17,44	0,00	0,32 1,3,9
		Sárgarépa rizses hús	1740,96	414,77	14,83	19,13	5,49	45,73	0,00	0,31
		U Zöldfűszeres növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 466,75	826,74	26,30	30,77	11,18	110,28	8,03	1,45
6/23/2026	Tej, alma, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kögyűbúzával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Zöldfűszeres kalimabólevés	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1
		Halpörkölt	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,12 4
		Galuskával	1 522,92	364,33	9,98	8,13	1,23	62,30	0,01	2,84 1,3
		U Vanília növényi túrókrém	107,79	25,79	0,08	1,39	0,90	3,23	3,05	0,01
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 069,70	734,39	30,32	18,35	5,05	111,08	17,85	4,04
6/24/2026	Tej, alma, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Főtt tojáskrémleves	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Brokkolikrémléves	212,29	50,79	2,08	1,58	0,20	6,89	0,00	0,07 1
		Diétás pékáru BL	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Pertett kenyérszekerével	2 690,15	643,58	21,41	49,94	11,15	26,35	0,00	2,27 1,3
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Házi meggyes gyümölcskrém	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	5 979,83	1 430,60	40,77	64,68	14,39	163,90	28,57	2,86
6/25/2026	Tej, alma, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65
		E Aranyárga kukoricagaluskaleves	310,30	74,24	1,83	2,27	0,28	11,43	0,01	0,32 1,3,9
		Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02 1,3
		Zöldbabfőzelékkel	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	5 844,70	1 398,25	48,55	65,92	24,45	148,55	15,94	4,17
6/26/2026	Tej, alma, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
		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 Vegyes gyümölcsleves	270,19	65,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06
		Rántott sertésszelet corn flakes	3 149,24	753,41	27,63	57,31	8,93	30,88	0,00	1,89 1
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10
		U GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,81	3,05	20,63	1,71	1,50
		Összesen:	5 478,00	1 305,31	34,85	70,01	13,69	130,63	18,82	3,69

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 31.6g	Cukor: 8.0g	Só: 0.5g
Ener.: 188.8kcal		

Ebéd

Burgonyagombóc-leves
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 15.8g	Zsír: 21.6g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 53.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 471.0kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 151.1kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1]

Fehé.: 23.2g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 72.3g	Cukor: 8.0g	Só: 0.9g
Ener.: 491.7kcal		

Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 17.5g	Cukor: 3.1g	Só: 0.0g
Ener.: 94.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Sonkakrém növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 45.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.5g
Ener.: 254.0kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Diétás vagdalt [1]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával
Körte

Fehé.: 26.9g	Zsír: 28.3g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 96.0g	Cukor: 6.0g	Só: 2.5g
Ener.: 754.4kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.7g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.1g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 104.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 60.0g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 559.0kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves
Fasírt
Zöldbabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.2g	Zsír: 34.4g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 46.8g	Cukor: 1.5g	Só: 1.2g
Ener.: 594.1kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.5g
Szén.: 31.9g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 165.9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet corn flakes bundában
TTM [1]
Burgonyapürével

Fehé.: 31.5g	Zsír: 61.6g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 78.1g	Cukor: 9.1g	Só: 2.1g
Ener.: 995.0kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0.5g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.6g	Cukor: 1.7g	Só: 1.5g
Ener.: 144.4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Táplálék naplózás 2026.06.25. - 2026.06.25.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol
6/27/2026 2026.06.27. (05572)	Tejleves rozsmennel4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Burgonyagombóc-leves	236,69	56,19	0,96	2,42	0,28	7,75	0,00	1,04	
		Sárgarépa rizses hús	1 740,96	414,77	14,83	19,13	5,49	45,73	0,00	0,31	
		U Zöldfűszeres növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	3 258,46	776,90	24,42	30,45	11,09	100,59	8,03	2,17	
6/28/2026 2026.06.28. (05572)	Tejleves rozsmennel4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Kégykubokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Zöldfűszeres kelbimbólevés	199,67	47,77	2,61	0,37	0,04	8,36	0,00	0,72 1	
		Halpörkölt	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,12 4	
		Galuskával	1 531,86	366,47	10,17	8,30	1,27	62,33	0,00	0,09 1	
		U Vaníliás növényi túrókrém	107,79	25,79	0,08	1,39	0,90	3,23	3,05	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	3 079,89	736,83	30,52	18,52	5,09	111,16	17,84	1,48	
6/29/2026 2026.06.29. (05572)	Tejleves rozsmennel4-6	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Sonkakrém	168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Brokkolirémleves	212,29	50,79	2,08	1,58	0,20	6,89	0,00	0,07 1	
		Pirított kenyérszekerével	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Diétás vagdalt	1 581,78	378,42	18,51	22,37	7,25	25,32	0,00	2,20 1	
		Párizsajmés burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16	
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Házi meggyes gyümölcskrém	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	4 653,41	1 113,27	34,59	34,23	10,82	163,18	28,42	3,09	
6/30/2026 2026.06.30. (05572)	Tejleves rozsmennel4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	498,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1	
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		E Kukorikagaluska-leves	182,82	43,74	0,89	2,09	0,25	5,20	0,00	0,17	
		Fasírt	1 298,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37	
		Zöldbabfőzelékkel	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62 1	
		Diétás pékáru BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Violett növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	5 529,69	1 322,89	48,97	67,47	25,78	127,72	15,93	3,37	
6/30/2026 2026.06.30. (05572)	Tejleves rozsmennel4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10	
		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 Vegyes gyümölcsleves	270,19	59,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06	
		Rántott sertésszelet com flakos	3 149,24	763,41	27,63	57,31	8,93	30,88	0,00	1,89 1	
		Burgonyapörkölt	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		U GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,81	3,05	20,63	1,71	1,50	
		Összesen:	5 478,00	1 305,31	34,85	70,01	13,69	130,63	18,82	3,69	

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5.5g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 31.1g	Cukor: 8.2g	Só: 0.6g
Ener.: 193.5kcal		

Ebéd

Burgonyagombóc-leves [3,9]
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 16.1g	Zsír: 21.8g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 53.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 472.8kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.0g	Zsír: 5.3g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.1g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 121.8kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.4g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 20.9g	Cukor: 7.0g	Só: 0.7g
Ener.: 155.8kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Csirkepaprikás
Galuskával

Fehé.: 63.7g	Zsír: 44.1g	T.Zs.: 19.8g
Szén.: 81.3g	Cukor: 0.4g	Só: 5.6g
Ener.: 979.4kcal		

Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 1.9g	Zsír: 1.9g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 17.0g	Cukor: 3.3g	Só: 0.2g
Ener.: 98.8kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Főtt tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 7.8g	Zsír: 8.8g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 44.3g	Cukor: 21.8g	Só: 0.4g
Ener.: 310.9kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Kölesgolyó
Stefánia vagdalt [3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával
Körte

Fehé.: 26.2g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.6g
Szén.: 79.3g	Cukor: 6.1g	Só: 2.5g
Ener.: 712.0kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.2g	Zsír: 0.7g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.6g	Cukor: 1.2g	Só: 0.2g
Ener.: 109.6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog
Ketchupp

Fehé.: 22.9g	Zsír: 26.1g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 69.2g	Cukor: 14.7g	Só: 1.4g
Ener.: 630.1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Fasírt GM [3]
Zöldbabfőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 19.9g	Zsír: 32.3g	T.Zs.: 8.3g
Szén.: 50.2g	Cukor: 1.2g	Só: 1.5g
Ener.: 583.4kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Violife növényi sajt szelettel
Paprikával

Fehé.: 2.1g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.4g	Cukor: 0.7g	Só: 0.9g
Ener.: 174.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 31.4g	Cukor: 8.2g	Só: 0.3g
Ener.: 170.6kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertészelet corn flakes bundában GM
Burgonyapürével

Fehé.: 30.2g	Zsír: 61.7g	T.Zs.: 10.2g
Szén.: 75.1g	Cukor: 9.5g	Só: 1.7g
Ener.: 975.9kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0.5g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.6g	Cukor: 1.7g	Só: 1.5g
Ener.: 144.4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026 06 23 - 2026 06 25											
Dátum	Élelmiszer	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)	Előző nap (kg)
6/22/2026	Rizstesz (05802)	T Rizstesz	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	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	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Burgonyagombóc-leves	245,97	57,94	1,22	2,62	0,31	7,44	0,00	1,06 3,9	
		Sárgarépa rizses hús	1.741,37	414,86	14,83	19,14	5,57	45,73	0,00	0,31	
		U Zöldfűszeres 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	
		Összesen:	3.305,43	788,14	23,62	31,30	11,26	99,28	8,43	2,49	
6/23/2026	Rizstesz (05802)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		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	
		Kölesgolyó	8,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Zöldfűszeres kelbimbólevés	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1	
		Csirkepaprikás	2.362,46	565,18	52,60	33,41	18,09	13,54	0,40	2,22	
		Galuskával	1.532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84	
		U Vanília és növényi túrókrém	107,79	25,79	0,08	1,39	0,90	3,23	3,05	0,01	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	5.157,81	1.233,94	70,04	51,37	23,02	119,12	10,64	6,44	
6/24/2026	Rizstesz (05802)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	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	
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Brokkolirémleves	210,88	50,45	1,75	2,53	0,30	5,01	0,00	0,06	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
		Sírfűszi vagyalt	1.382,29	330,69	17,94	24,69	7,79	8,78	0,00	2,18 3	
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16	
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Házi meggyes gyümölcskrém	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00	
6/25/2026	Rizstesz (05802)	Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	4.733,83	1.132,51	36,10	41,16	11,21	145,11	29,10	3,06	
6/26/2026	Rizstesz (05802)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Hot-dog	2.383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70	
		Ketchuppal	138,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9	
		Fasírt GM	1.466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71 3	
		Zöldbabfőzelékkel	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	16,39	0,00	0,62	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		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	
		Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	5.802,00	1.388,05	44,93	67,12	24,63	139,76	16,64	3,73	
6/26/2026	Rizstesz (05802)	T Rizstesz	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10	
		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 Vegyes gyümölcsleves	224,28	44,96	0,21	0,18	0,01	12,56	7,50	0,06	
		Rántott sertészelet corn flakes	3.129,79	748,75	26,36	57,40	9,00	30,61	0,45	1,57	
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		U GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,81	3,05	20,63	1,71	1,50	
		Összesen:	5.432,28	1.290,89	33,03	70,46	13,78	127,11	19,47	3,52	

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

5902 Gluténmentes4-6

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 12.3g	Zsír: 5.3g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 25.9g	Cukor: 0.2g	Só: 0.9g
Ener.: 207.1kcal		

Ebéd

Burgonyagombóc-leves [3,9]
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 16.1g	Zsír: 21.8g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 53.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 472.8kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.3g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 14.2g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 149.0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.4g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 20.9g	Cukor: 7.0g	Só: 0.7g
Ener.: 155.8kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával

Fehé.: 21.5g	Zsír: 14.0g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 69.4g	Cukor: 8.0g	Só: 3.5g
Ener.: 491.6kcal		

Uzsonna

Vaníliás túrókrém [7,(12)]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 7.2g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 18.2g	Cukor: 3.2g	Só: 0.2g
Ener.: 138.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Főtt tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 14.6g	Zsír: 9.9g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 35.8g	Cukor: 10.4g	Só: 0.7g
Ener.: 312.1kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [7]
Kölesgolyó
Stefánia vagdalt [3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Házi káposztasalátával
Körte

Fehé.: 27.0g	Zsír: 33.7g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 83.0g	Cukor: 6.1g	Só: 2.8g
Ener.: 748.6kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt GM [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 7.3g	Zsír: 6.0g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 34.7g	Cukor: 10.2g	Só: 0.6g
Ener.: 230.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Hot-dog
Ketchupp

Fehé.: 22.9g	Zsír: 26.2g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 69.4g	Cukor: 14.7g	Só: 1.4g
Ener.: 632.4kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Fasírt GM [3]
Zöldbabfőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 20.4g	Zsír: 34.4g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 51.0g	Cukor: 1.2g	Só: 1.5g
Ener.: 607.6kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 13.2g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 15.0g	Cukor: 0.8g	Só: 1.2g
Ener.: 236.2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 9.1g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 26.2g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 184.2kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [7]
Rántott sertészelet corn flakes bundában GM
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 32.8g	Zsír: 66.3g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 78.9g	Cukor: 8.0g	Só: 2.2g
Ener.: 1043.9kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0.5g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.6g	Cukor: 1.7g	Só: 1.5g
Ener.: 144.4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek elvégzése 2026.06.22. - 2026.06.28.														
	Dátum	Étkezési kód	Étkezési kód	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt
6/22/2026	05902	Gluténmentes4-6	T	Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7	
				Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	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		
				Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Burgonyagombóc-leves	245,97	57,94	1,22	2,62	0,31	7,44	0,00	1,06	3,9	
				Sárgarépa rizses hús	1741,37	414,86	14,83	19,14	5,57	45,73	0,00	0,31		
			U	Zöldfűszeres 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		
				Összesen:	3 475,67	828,87	30,67	35,60	12,33	93,17	0,40	2,45		
6/23/2026	05902	Gluténmentes4-6	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
				Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
				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		
				Kölykubokkival	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
			E	Zöldszéles kalimbóleves	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53	1	
				Halpörkölt	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,12	4	
				Galuskával	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84		
			U	Vanillás túrókrém	272,80	65,26	5,41	2,83	1,54	4,47	3,00	0,02	7,(12)	
				Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
	Összesen:	3 283,95	785,65	33,14	22,64	6,22	108,46	18,19	4,35					
6/24/2026	05902	Gluténmentes4-6	T	Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	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		
				Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3	
				Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
			E	Brokkolikrémléves	263,24	62,98	2,40	2,82	0,44	6,83	0,00	0,08	7	
				Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,60	0,13	0,00		
				Sírfűszi vagdalt	1 382,29	330,69	17,94	24,69	7,79	8,78	0,00	2,18	3	
				Petrezselymes burgonya	900,48	215,42	4,58	5,41	1,41	36,05	0,00	0,45	(7)	
				Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09		
6/25/2026	05902	Gluténmentes4-6		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Barackos gyümölcsajoghurt GM	656,29	157,01	5,46	5,45	2,30	20,97	9,99	0,46	7	
				Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
				Összesen:	5 395,09	1 290,70	48,91	49,58	16,70	153,48	26,71	4,10		
			T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00		
				Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70		
				Ketchuppal	138,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65		
			E	Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17	9	
				Fasírt GM	1 466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71	3	
				Zöldbabfőzelékkel	672,22	160,82	3,98	8,32	1,86	17,21	0,00	0,65	7	
6/26/2026	05902	Gluténmentes4-6		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01		
			U	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		
				Trapiéta sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
				Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
				Összesen:	6 170,33	1 476,16	56,53	73,55	26,90	135,40	16,73	4,05		
			T	Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7	
				Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10		
				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	Vegyes gyümölcsleves	370,65	79,98	1,16	3,03	1,67	13,91	7,50	0,09	7				
	Rántott sertészelet corn flakes	3 129,79	748,75	26,36	57,40	9,00	30,61	0,45	1,57					
	Burgonyapürével	899,22	215,12	5,29	5,90	1,70	34,34	0,00	0,49	7				
U	GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,81	3,05	20,63	1,71	1,50					
	Összesen:	5 773,14	1 372,44	42,43	76,19	17,37	125,67	9,86	4,21					

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

6361 Diab. 10-15-40-25 g CH TT-E-U

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9.9g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 23.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 167.4kcal		

Ébéd

Burgonyagombóc-leves [1,3,9]
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 12.2g	Zsír: 17.3g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 41.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.9g
Ener.: 372.1kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.5g	Zsír: 16.6g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 267.9kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 7.8g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 205.3kcal		

Ébéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 34.0g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 40.6g	Cukor: 20.0g	Só: 3.4g
Ener.: 478.7kcal		

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

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

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

Ébéd

Brokkolikrémleves
Stefánia vagdalt [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]
Körte

Fehé.: 14.8g	Zsír: 17.2g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 39.1g	Cukor: 0.1g	Só: 1.7g
Ener.: 382.6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8.4g	Zsír: 6.0g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 26.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 195.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1]
Ketchuppal
Alma

Fehé.: 5.8g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 27.3g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 188.1kcal		

Ébéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Fasírt [1,3]
Zöldbabfőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 20.5g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 39.9g	Cukor: 0.3g	Só: 1.7g
Ener.: 537.0kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 4.2g	Zsír: 20.2g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 24.6g	Cukor: 0.8g	Só: 1.1g
Ener.: 300.8kcal		

Ébéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 25.2g	Zsír: 21.0g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 39.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 452.8kcal		

Uzsonna

Pritaminos vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.4g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 23.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 231.9kcal		

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



Táplálék naplój 2026.06.25. - 2026.06.25.										
Dátum	Élelmiszer	Előző nap	Ma	Összesen	Átlag	Átlag	Átlag	Átlag	Átlag	Átlag
6/22/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH T-E-U	T	Csajkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Csajkebogyó tea édesítőszerez	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00
			Dietás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
		E	Burgonyagombóc-leves	344,56	81,07	1,83	3,86	0,47	9,77	0,01
			Sárgarépa rizses hús	1 221,73	291,07	10,40	13,42	3,86	32,09	0,00
		U	Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,01
			Dietás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
		Összesen:	3 385,62	807,39	27,70	37,19	13,05	89,36	0,02	2,87
6/23/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH T-E-U	T	Csajkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Baromfi párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00
			Dietás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Kigylóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
		E	Zöldfűszeres kalácsleves	297,62	71,20	3,89	0,55	0,06	12,47	0,00
			Hálapaprika	1 280,28	306,29	27,33	16,94	5,33	10,85	20,04
			Csokoládé	423,03	101,20	2,77	2,26	0,34	17,31	0,00
		U	Vanília túrósleves	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00
		Összesen:	3 550,25	849,35	51,34	32,39	10,85	86,54	20,22	4,47
6/24/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH T-E-U	T	Csajkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Főtt tojással	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30
			Dietás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
		E	Brokkolirémleves	178,17	42,63	1,80	2,97	0,35	2,14	0,00
			Stefánia vagdalt	828,37	198,18	10,11	12,83	4,10	8,21	0,06
			Petrezselymes burgonya	125,07	29,92	0,64	0,75	0,20	5,01	0,00
		U	Édesítőszerez Káposztasalátával	135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00
		Összesen:	3 620,48	866,15	37,20	35,14	11,23	88,53	0,37	2,59
6/25/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH T-E-U	T	Citrom (z) limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00
			Hot-dog	415,36	99,37	4,50	4,91	1,88	9,17	0,00
			Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
		E	Kukoricagaluska-leves	200,79	48,04	1,17	2,28	0,29	5,51	0,00
			Fasírt	1 485,60	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00
			Zöldbabfőzelékkel	471,44	112,79	2,87	5,32	0,40	13,35	0,00
			Dietás pékáru BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,00
		U	Dietás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
		Összesen:	4 213,91	1 008,13	42,39	50,54	17,68	91,97	8,14	3,59
6/26/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH T-E-U	T	Csajkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Padlizsánleves	782,84	187,28	1,16	19,25	7,87	2,12	0,80
			Dietás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
		E	Vegyes gyümölcsleves	187,96	44,96	0,51	0,20	0,02	9,58	0,00
			Rántott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00
			Burgonyapürével	437,12	104,57	2,57	2,87	0,83	16,69	0,00
		U	Pritamos vajkrém	484,47	115,90	0,87	12,03	5,80	0,90	0,00
			Dietás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
		Összesen:	4 119,28	985,46	34,77	53,86	18,46	87,52	0,81	1,88

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 11.8g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 25.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 179.1kcal		

Ebéd

Burgonyagombóc-leves [1,3,9]
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 9.0g	Zsír: 12.7g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 30.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 272.4kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.5g	Zsír: 16.6g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 267.9kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 9.7g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 217.0kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 19.0g	Zsír: 11.1g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 31.1g	Cukor: 10.0g	Só: 2.2g
Ener.: 301.8kcal		

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

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

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

Ebéd

Brokkolikrémleves
Stefánia vagdalt [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]
Körte

Fehé.: 14.5g	Zsír: 17.0g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 30.1g	Cukor: 0.1g	Só: 1.7g
Ener.: 342.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8.4g	Zsír: 6.0g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 26.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 195.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 9.7g	Zsír: 10.0g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 25.9g	Cukor: 7.2g	Só: 1.0g
Ener.: 235.3kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Fasírt [1,3]
Zöldbabfőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 12.3g	Zsír: 19.7g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 31.8g	Cukor: 0.3g	Só: 1.2g
Ener.: 359.2kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 6.1g	Zsír: 19.9g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 26.7g	Cukor: 0.8g	Só: 1.1g
Ener.: 312.5kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 24.3g	Zsír: 20.1g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 31.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 407.9kcal		

Uzsonna

Pritaminos vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.4g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 23.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 231.9kcal		

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

Tételek átlag 2026 06 25 - 2026 06 25											
Dátum	Étkezés	Étkezés [g]	Étkezés [kcal]	Zsír [g]	1. Zsír [g]	2. Zsír [g]	Cukor [g]	Só [g]	Alkohol [g]	Össz. Bt	
6/27/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E Burgonyagombóc leves	229,71	54,05	1,22	2,58	0,32	6,51	0,01	1,11	13,9
		Sárgarépa rizses hús	916,30	218,30	7,80	10,07	2,89	24,07	0,00	0,17	
		U Zöldfűszeres 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
		Összesen:	3 014,34	719,33	26,39	32,29	11,95	80,23	0,02	2,29	
6/28/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	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	
		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	
		Kölykubóval	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E Zöldfűszeres kelbimbólevés	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53	1
		Halpaprikás	640,14	153,15	13,67	8,47	2,67	5,43	10,02	0,91	14,7
		Galuskával	423,03	101,20	2,77	2,26	0,34	17,31	0,00	0,79	1,3
		U Vaníliás túrókrém	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:	2 859,91	684,21	38,29	23,47	8,19	79,11	10,20	3,32	
6/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	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	
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
		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 Brokkolikrémléves	178,17	42,63	1,80	2,97	0,35	2,14	0,00	0,07	
		Sírfánia vagdalt	828,37	198,18	10,11	12,83	4,10	8,21	0,06	1,31	1,3
		Pétecszemes burgonya	125,07	29,92	0,64	0,75	0,20	5,01	0,00	0,06	(7)
		Édesítőszerez Káposztasaláttával	135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	0,23	15
		Körte	166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,01	
		U Meggyes gyümölcsjoghurt	500,16	119,65	5,42	5,60	2,93	11,30	0,00	0,45	7,15
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Összesen:	3 503,35	838,14	36,80	34,65	11,25	81,68	0,37	2,61	
6/30/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Citrom ízű limonádé édesítőszerezl	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Hot-dog	830,72	198,74	9,01	9,82	3,76	18,34	0,00	0,33	1
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		E Kukorica-galuska-leves	209,79	48,04	1,17	2,28	0,29	5,51	0,00	0,19	3,9
		Fasírt	742,90	177,73	8,17	12,03	3,69	8,07	0,00	0,51	1,3
		Zöldbab-főzelékkel	471,44	112,79	2,87	5,32	0,40	13,35	0,00	0,50	
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		U 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	
		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	
		Összesen:	3 668,25	877,60	38,13	42,82	15,88	82,57	8,14	3,23	
6/6/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Padlizsánkrém	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(11),(12)
		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 Vegyes gyümölcsleves	125,31	29,98	0,34	0,13	0,02	6,39	0,00	0,06	15
		Rántott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39	
		Burgonyapürével	312,23	74,70	1,84	2,05	0,59	11,92	0,00	0,17	7
		U Pritámnos vajkrém	484,47	115,90	0,87	12,03	5,80	0,90	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
		Összesen:	3 980,74	952,34	35,77	52,70	18,24	81,71	0,81	1,80	

Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9.9g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 23.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 167.4kcal		

Ebéd

Burgonyagombóc-leves [1,3,9]
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 13.5g	Zsír: 19.0g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 45.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.9g
Ener.: 408.5kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.3g	Zsír: 16.6g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 16.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 230.1kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 7.8g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 205.3kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 21.7g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 43.9g	Cukor: 10.0g	Só: 2.9g
Ener.: 376.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.3g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 16.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 127.6kcal		

SZERDA

Tízórai

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

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

Ebéd

Brokkolikrémleves
Stefánia vagdalt [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]
Körte

Fehé.: 16.4g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 45.1g	Cukor: 0.1g	Só: 1.9g
Ener.: 432.6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 16.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 112.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1]
Ketchuppal
Alma

Fehé.: 5.8g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 27.3g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 188.1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Fasírt [1,3]
Zöldbabfőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 20.6g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 44.8g	Cukor: 0.6g	Só: 1.7g
Ener.: 557.7kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 4.2g	Zsír: 20.2g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 24.6g	Cukor: 0.8g	Só: 1.1g
Ener.: 300.8kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 26.2g	Zsír: 22.4g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 44.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 488.6kcal		

Uzsonna

Pritaminos vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.2g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 16.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 194.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Élelelem 2026 06 25 - 2026 06 25											
Dátum	Élelmiszer	Előző nap (g)	Ma (g)	Összesen (g)	Átlag (g)	Előző nap (g)	Ma (g)	Összesen (g)	Átlag (g)	Előző nap (g)	Ma (g)
6/22/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett (06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	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		
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		344,56	81,07	1,83	3,86	0,47	9,77	0,01	1,66	13,9	
		1374,44	327,45	11,70	15,10	4,34	36,10	0,00	0,25		
		635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
		Összesen:	3 380,27	805,95	26,80	38,84	13,51	85,97	0,02	2,87	
6/23/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett (06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEU	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		19,66	4,70	0,40	0,30	0,68	0,17	0,01			
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		297,62	71,20	3,89	0,55	0,06	12,47	0,00	0,79	1	
		640,14	153,15	10,67	8,47	2,67	5,43	10,02	0,91	114,7	
		634,55	151,81	4,16	3,39	0,51	25,96	0,00	1,19	1,3	
		206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,02	7,15	
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
		Összesen:	2 963,57	709,00	36,87	25,02	8,34	82,37	10,20	3,93	
6/24/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett (06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEU	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		178,17	42,63	1,80	2,97	0,35	2,14	0,00	0,07		
		826,37	198,18	10,11	12,63	4,10	8,21	0,06	1,31	1,3	
		500,27	119,68	2,54	3,00	0,78	20,03	0,00	0,25	(7)	
		135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	0,23	15	
		166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,01		
		250,08	59,83	2,71	2,80	1,47	5,65	0,00	0,23	7,15	
		108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
		109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
6/25/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett (06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEU	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15	
		415,36	99,37	4,50	4,91	1,86	9,17	0,00	0,16	1	
		135,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	0,00	0,65		
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		200,79	48,04	1,17	2,28	0,29	5,51	0,00	0,19	3,9	
		1485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02	1,3	
		471,44	112,79	2,87	5,32	0,40	13,35	0,00	0,50		
		172,92	41,37	0,24	0,06	0,01	9,80	0,60	0,01		
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
		32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
		Összesen:	4 142,31	991,00	40,31	50,54	17,67	89,47	8,44	3,57	
6/26/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett (06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		762,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(1),(12)	
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		125,31	29,98	0,34	0,13	0,02	6,39	0,00	0,06	15	
		1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39		
		649,44	155,37	3,82	4,26	1,23	24,80	0,00	0,35	7	
		484,47	115,90	0,87	12,03	5,80	0,90	0,00	0,01	7	
		217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
		Összesen:	4 110,89	983,46	33,65	55,15	18,84	85,04	0,81	1,93	