

Heti étlap - 2026.06.29 - 07.03

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 219.8kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves [1]
Kolbászmorzsával
Sertéscsík uborkával és sonkával [1,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 24.0g	Zsír: 35.9g	T.Zs.: 14.5g
Szén.: 84.2g	Cukor: 0.2g	Só: 2.9g
Ener.: 741.7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 7.0g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 138.8kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Diétás pékáruval BL-E
Grízes tészta [1,3]
Almakompót

Fehé.: 18.6g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 109.2g	Cukor: 10.0g	Só: 0.7g
Ener.: 592.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 134.1kcal		

Ebéd

Zöldséges sárgaborsóleves [1,9]
Csirkepörkölt [1]
Galuskával [1,3]
Alma

Fehé.: 42.4g	Zsír: 18.1g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 99.1g	Cukor: 0.0g	Só: 4.6g
Ener.: 734.6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 24.6g	Zsír: 21.0g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 23.5g	Cukor: 7.4g	Só: 0.8g
Ener.: 440.1kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Csigatésztával [1,3]
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27.9g	Zsír: 31.0g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 61.1g	Cukor: 1.5g	Só: 1.2g
Ener.: 642.2kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 3.8g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 44.6g	Cukor: 21.5g	Só: 0.3g
Ener.: 227.9kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmín rizzsel

Fehé.: 22.0g	Zsír: 17.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 82.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 560.8kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026 06 25 - 2026 07 05										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
6/29/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	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
		E Burgonyakrémes	984,02	235,41	3,65	13,00	7,80	25,74	0,23	1,57 1
		Kobászmorzsaival	102,95	24,63	1,30	2,14	0,80	0,02	0,00	0,23
		Sertéscsók uborkával és sonkával	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08 1,15,(12)
		Párolt burgumal	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
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 485,94	1 073,20	30,73	43,34	17,05	142,69	21,85	3,32
6/30/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Toast felvágottas	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Pásztorgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Göröcs tésztá	1 583,22	378,76	11,35	5,59	0,73	70,32	7,19	0,36 1,3
		AlmaKompót	142,09	10,69	0,33	0,32	0,01	7,13	1,34	0,01
		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
		Összesen:	3 848,94	897,50	26,03	21,05	9,23	152,95	17,26	1,97
7/1/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Sült húskrémes	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Likahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01
		E Zöldfésűs sárgaborsóleves	476,14	113,91	5,27	3,36	0,57	15,55	0,03	1,07 1,9
		Csirkepörkölt	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70 1
		Galuskával	1 522,92	364,33	9,98	8,13	1,23	62,30	0,01	2,84 1,3
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	4 130,91	988,25	51,51	25,59	5,56	136,26	6,74	5,23
7/2/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	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
		Tojáskrémkával	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70 3
		Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Orsolyaleves	131,99	38,54	1,75	1,59	0,03	2,82	0,03	0,34 9
		Csúszkésztáival	86,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3
		Hűsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63
		Tarkabab főzelékkel	852,50	203,95	10,45	5,23	0,63	28,53	0,00	0,13 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,65	5,90	2,30	21,75	3,65	0,50
		Összesen:	5 185,07	1 237,41	53,08	57,94	17,15	106,26	12,52	2,41
7/3/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Zöldfésűs növényi túrókrémes	59,97	14,32	0,09	1,47	1,17	0,24	0,06	0,21
		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 Zöld minestrone pestoval	434,15	103,87	4,50	3,18	0,39	14,44	0,02	0,57 1,9
		Zöldborsós pulykaragu	461,88	110,50	11,48	4,69	1,11	9,27	0,01	0,39 1
		Jázmén rizszel	1 448,14	346,44	6,06	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37
		U Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	4 476,07	1 070,81	27,44	24,35	4,65	186,63	53,47	1,62

Heti étlap - 2026.06.29 - 07.03

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 219.8kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves [1]
Kolbászmorzsával
Sertéscsikok uborkával és sonkával [1,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 24.0g	Zsír: 35.9g	T.Zs.: 14.5g
Szén.: 84.2g	Cukor: 0.2g	Só: 2.9g
Ener.: 741.7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 7.0g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 138.8kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Diétás pékáruval BL-E
Grízes tészta [1,3]
Almakompót

Fehé.: 18.6g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 109.2g	Cukor: 10.0g	Só: 0.7g
Ener.: 592.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 134.1kcal		

Ebéd

Zöldséges sárgaborsóleves [1,9]
Csirkepörkölt [1]
Galuskával [1,3]
Körte

Fehé.: 42.4g	Zsír: 17.9g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 106.6g	Cukor: 0.0g	Só: 4.6g
Ener.: 761.9kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 24.6g	Zsír: 21.0g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 23.5g	Cukor: 7.4g	Só: 0.8g
Ener.: 440.1kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Csigatésztával [1,3]
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27.9g	Zsír: 31.0g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 61.1g	Cukor: 1.5g	Só: 1.2g
Ener.: 642.2kcal		

Uzsonna

Sós pereg

Fehé.: 1.3g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 45.3g	Cukor: 2.4g	Só: 3.0g
Ener.: 207.9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 3.8g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 44.6g	Cukor: 21.5g	Só: 0.3g
Ener.: 227.9kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 22.0g	Zsír: 17.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 82.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 560.8kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

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

Tervezési évről 2026.06.25. - 2026.07.05.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol
6/20/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán májgőréstől 4-6	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	
		E Burgonyakrémes	984,02	235,41	3,65	13,00	7,80	25,74	0,23	1,57	1
		Kóbabaszorzsával	102,95	24,63	1,30	2,14	0,80	0,02	0,00	0,23	
		Senteskocok uborkával és sonkával	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08	1,15(12)
		Párolt burgumal	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	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 485,94	1 073,20	30,73	43,34	17,05	142,69	21,65	3,32	
6/30/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán májgőréstől 4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Toast felvágottas	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Pásztorgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Göröcs töltött	1 583,22	378,76	11,35	5,59	0,73	70,32	7,19	0,36	1,3
		AlmaKompót	142,09	10,69	0,33	0,32	0,01	7,13	1,34	0,01	
		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	
		Voltán növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Összesen:	3 848,94	897,50	26,03	21,05	9,23	152,95	17,26	1,97	
7/1/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán májgőréstől 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Sült húskrémes	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Likahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
		E Zöldes sárgaborsó leves	476,14	113,91	5,27	3,36	0,57	15,55	0,03	1,07	1,9
		Csirképörkölt	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70	1
		Galuskával	1 522,92	364,33	9,98	8,13	1,23	62,30	0,01	2,84	1,3
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 245,06	1 015,56	51,51	25,44	5,56	143,76	6,74	5,22	
7/2/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán májgőréstől 4-6	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	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	
		Tojáskrémkával	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3
		Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Orsolya	131,99	28,54	1,75	1,59	0,03	2,82	0,03	0,34	9
		Csúszkésztárol	86,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04	1,3
		Hűsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Tarkabab főzelékkel	852,50	203,95	10,45	5,23	0,63	28,53	0,00	0,13	1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Sós pörkö	869,02	207,90	1,26	2,10	0,07	45,29	2,38	3,04	
		Összesen:	5 405,77	1 290,21	53,79	54,14	14,92	129,80	11,35	4,95	
7/5/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán májgőréstől 4-6	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Zöldfűszeres növényi túrókrémes	59,97	14,32	0,09	1,47	1,17	0,24	0,05	0,21	
		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 Zöld minestrone pestoval	434,15	103,87	4,50	3,18	0,39	14,44	0,02	0,57	1,9
		Zöldborsós pulykaragu	461,88	110,50	11,48	4,69	1,11	9,27	0,01	0,39	1
		Jázmén rizszel	1 448,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37	
		U Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Összesen:	4 476,07	1 070,81	27,44	24,35	4,65	186,63	53,47	1,62	

Heti étlap - 2026.06.29 - 07.03

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 219.8kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves [1]
Kolbászmorzsával
Sertéscsíkok uborkával és sonkával [1,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 24.0g	Zsír: 35.9g	T.Zs.: 14.5g
Szén.: 84.2g	Cukor: 0.2g	Só: 2.9g
Ener.: 741.7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 7.0g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 138.8kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Diétás pékáruval BL-E
Grízes tészta [1]
Almakompót

Fehé.: 12.3g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 104.4g	Cukor: 5.7g	Só: 0.5g
Ener.: 543.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 134.1kcal		

Ebéd

Zöldséges sárgaborsóleves [1,9]
Csirkepörkölt [1]
Galuskával [1]
Alma

Fehé.: 42.6g	Zsír: 18.2g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 99.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.9g
Ener.: 736.7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sült paprikakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2.7g	Zsír: 1.3g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 113.1kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27.2g	Zsír: 30.9g	T.Zs.: 8.0g
Szén.: 61.9g	Cukor: 1.8g	Só: 1.1g
Ener.: 641.9kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 3.8g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 44.6g	Cukor: 21.5g	Só: 0.3g
Ener.: 227.9kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 22.0g	Zsír: 17.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 82.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 560.8kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.06.26. - 2026.07.05.											
Dátum		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
6/29/2026 6/29/2026 (05:57)	Téj tej és rozmmentesítés	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	
		E Burgonyakrémleves	984,02	235,41	3,65	13,00	7,80	25,74	0,23	1,57	1
		Köbhaszmozorásával	102,95	24,63	1,30	2,14	0,80	0,02	0,00	0,23	
		Sertéscsülök uborkával és sonkával	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08	1,15(12)
		Párolt burgumal	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	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 485,94	1 073,20	30,73	43,34	17,05	142,69	21,65	3,32	
6/30/2026 6/30/2026 (05:57)	Téj tej és rozmmentesítés	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Toast felvágottas	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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 Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		Pásztorgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Görzös tésztá	1 375,88	329,16	5,01	4,78	0,48	65,49	2,88	0,14	1
		Almákompót	142,09	10,69	0,33	0,32	0,01	7,13	1,34	0,01	
		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	
		Összesen:	3 641,60	847,90	21,69	20,24	8,98	148,12	12,95	1,75	
7/1/2026 7/1/2026 (05:57)	Téj tej és rozmmentesítés	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Sült húskrém	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Likahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
		E Zöldfűszeres sárgaborsóleves	476,14	113,91	5,27	3,36	0,57	15,55	0,03	1,07	1,9
		Csirképörkölt	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70	1
		Galuskával	1 531,86	366,47	10,17	8,30	1,27	62,33	0,00	0,09	1
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 139,85	990,39	51,70	25,76	5,60	136,29	6,73	2,48	
7/2/2026 7/2/2026 (05:57)	Téj tej és rozmmentesítés	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00	
		Sült paprikakrém	48,89	11,70	0,11	1,07	0,49	0,49	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Orjaleves	131,99	28,54	1,75	1,59	0,03	2,62	0,03	0,34	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Húsragyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Tarkabab főzelékkel	852,50	203,95	10,45	5,23	0,63	28,53	0,00	0,13	1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Áfonyás húrsomszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	3 816,81	910,08	30,50	38,06	11,04	106,22	12,22	2,07	
7/3/2026 7/3/2026 (05:57)	Téj tej és rozmmentesítés	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Zöldfűszeres növényi túrókrém	59,97	14,32	0,09	1,47	1,17	0,24	0,05	0,21	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Paradisommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Zöld minestrone pestoval	434,15	103,87	4,50	3,18	0,39	14,44	0,02	0,57	1,9
		Zöldborsós pulykaragu	461,88	110,50	11,48	4,69	1,11	9,27	0,01	0,39	1
		Jázmin rizzsel	1 448,14	348,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37	
		U Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Összesen:	4 476,07	1 070,81	27,44	24,35	4,65	186,63	53,47	1,62	

Heti étlap - 2026.06.29 - 07.03

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2.1g	Zsír: 3.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.1g	Cukor: 21.6g	Só: 0.2g
Ener.: 224.5kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves TMGM
Kolbászmozrzsával
Sertéscsíkok uborkával és sonkával [15,(12)]
Hajdinával köret

Fehé.: 21.0g	Zsír: 29.8g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 74.2g	Cukor: 0.1g	Só: 4.3g
Ener.: 652.7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 3.6g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 116.5kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Toast felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.9g	Só: 0.7g
Ener.: 140.8kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Gluténmentes pékáruval-E
Kukoricadarás tészta
Almakompót

Fehé.: 12.0g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 91.2g	Cukor: 4.2g	Só: 0.6g
Ener.: 494.7kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Violife növényi sajt szelettel

Fehé.: 1.9g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 19.8g	Cukor: 0.7g	Só: 0.9g
Ener.: 170.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrémes
Gluténmentes pékáru
Lilahagymával

Fehé.: 3.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 22.2g	Cukor: 6.9g	Só: 0.3g
Ener.: 138.5kcal		

Ebéd

Zöldséges sárgaborsóleves [9]
Csirkepaprikás
Galuskával
Alma

Fehé.: 67.0g	Zsír: 47.8g	T.Zs.: 20.4g
Szén.: 98.9g	Cukor: 0.4g	Só: 6.2g
Ener.: 1098.0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 24.0g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 22.2g	Cukor: 7.6g	Só: 0.9g
Ener.: 441.0kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 26.3g	Zsír: 30.2g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 53.1g	Cukor: 1.3g	Só: 4.1g
Ener.: 596.1kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrémes
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.7g	Só: 0.4g
Ener.: 232.6kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [9]
Zöldborsós sertésragu
Jázmin rizzsel

Fehé.: 22.2g	Zsír: 19.7g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 75.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 570.1kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.0g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 0.5g
Szén.: 59.2g	Cukor: 32.2g	Só: 0.2g
Ener.: 286.8kcal		

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.25 - 2026.07.05											
Dátum	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés
		Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés
6/29/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (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
		E	Burgonyakrémleves TMGM	591,30	141,46	3,16	3,34	1,98	24,24	0,05	1,51
			Kobászmorzsával	102,95	24,63	1,30	2,14	0,80	0,02	0,00	0,23
			Sertéscsülök uborkával és sonkával	856,62	204,94	10,16	16,49	5,37	3,72	0,00	1,08 15,(12)
			Hajdínával koreit	1 177,54	281,71	6,33	7,80	0,99	46,20	0,00	1,48
		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
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 153,45	993,67	26,62	37,88	11,74	131,68	21,87	5,00
6/30/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Toast felhígított	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E	Pásztorgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			Kukoricadara tesztla	1 389,41	332,40	5,07	5,41	0,51	64,57	2,07	0,18
			Almákompót	142,09	10,69	0,33	0,32	0,01	7,13	1,34	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
			Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
			Összesen:	3 467,17	806,18	20,36	21,40	9,06	133,69	11,79	2,08
7/1/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Sült húskrém	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Likahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01
		E	Zöldfésűs sárgaborsóleves	476,17	113,92	5,22	3,42	0,58	15,46	0,03	1,07 9
			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
			Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U	Zala felhígított	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	5 687,93	1 360,75	74,99	55,93	23,38	135,12	7,52	7,05
7/2/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	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
			Tojáskrémkával	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70 3
			Kigyóuborkával	9,63	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E	Opjaleves	156,61	34,43	1,21	0,81	0,04	6,38	0,28	0,35 9
			Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
			Hűsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63
			Tarkabab főzelékkel	852,56	203,96	10,35	5,35	0,66	28,36	0,00	3,11
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		U	Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
			Összesen:	4 996,02	1 192,18	50,88	57,37	17,17	97,01	12,46	5,51
7/3/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
			Zöldfésűs növényi túrókrém	59,97	14,32	0,09	1,47	1,17	0,24	0,05	0,21
			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	Zöld minestrone pestoval	434,20	103,88	4,42	3,27	0,41	14,31	0,02	0,57 9
			Zöldborsós sertéssragu	500,76	119,80	11,68	6,83	1,86	2,77	0,01	0,62
			Jázmén rizszel	1 446,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37
		U	Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Összesen:	4 554,28	1 089,52	26,50	27,22	5,48	179,00	53,87	2,15

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 34.6g	Cukor: 10.2g	Só: 0.5g
Ener.: 225.6kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves TMGM
Kolbászmozorzsával
Sertéscsikok uborkával és sonkával [15,(12)]
Hajdinával köret

Fehé.: 21.0g	Zsír: 29.8g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 74.2g	Cukor: 0.1g	Só: 4.3g
Ener.: 652.7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 3.6g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 116.5kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.9g	Cukor: 6.9g	Só: 0.7g
Ener.: 143.5kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Gluténmentes pékáruval-E
Kukoricadarás tészta
Almakompót

Fehé.: 12.0g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 91.2g	Cukor: 4.2g	Só: 0.6g
Ener.: 494.7kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 12.9g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.8g	Só: 1.2g
Ener.: 232.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Lilahagymával

Fehé.: 3.8g	Zsír: 8.1g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.9g	Só: 0.5g
Ener.: 185.0kcal		

Ebéd

Zöldséges sárgaborsóleves [9]
Csirkepaprikás [7]
Galuskával
Alma

Fehé.: 66.7g	Zsír: 34.0g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 98.0g	Cukor: 0.0g	Só: 6.0g
Ener.: 971.6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 24.1g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 23.0g	Cukor: 7.6g	Só: 0.9g
Ener.: 444.8kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 26.3g	Zsír: 30.2g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 53.1g	Cukor: 1.3g	Só: 4.1g
Ener.: 596.1kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Metélőhagymás túrókrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 11.5g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 36.2g	Cukor: 10.2g	Só: 0.7g
Ener.: 247.3kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [9]
Zöldborsós sertésragu
Jázmin rizszel

Fehé.: 22.2g	Zsír: 19.7g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 75.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 570.1kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 12.1g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 51.4g	Cukor: 20.2g	Só: 0.6g
Ener.: 307.0kcal		

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 - szezámm | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.06.25 - 2026.07.05											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	
6/20/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Kakaó	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	
		E Burgonyakrémleves TMGM	591,30	141,46	3,16	3,34	1,98	24,24	0,05	1,51	
		Kobászmorzsaival	102,95	24,63	1,30	2,14	0,80	0,02	0,00	0,23	
		Sertéscsülök uborkával és sonkával	856,62	204,94	10,16	16,49	5,37	3,72	0,00	1,08	15,(12)
		Hajdínával korei	1 177,54	281,71	6,33	7,80	0,99	46,20	0,00	1,48	
		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	
		Paprikával	16,36	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 158,31	994,83	33,45	39,05	13,18	123,17	10,49	5,27	
6/30/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Toast felvágottas	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Pásztorgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		Kukoricadara tésztá	1 389,41	332,40	5,07	5,41	0,51	64,57	2,07	0,18	
		Almákompót	142,09	10,69	0,33	0,32	0,01	7,13	1,34	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	
		Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
		Összesen:	3 735,83	870,45	31,43	25,75	10,16	128,53	11,89	2,37	
7/1/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Sólt húsrémés	320,97	76,79	1,78	7,53	3,39	0,40	0,00	0,27	7,10,(12)
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Likahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
		E Zöldfésűs sárgaborsóleves	476,17	113,92	5,22	3,42	0,58	15,46	0,03	1,07	9
		Csirkepaprikás	1 834,28	438,82	52,36	19,61	4,93	12,64	0,00	2,09	7
		Galuskával	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84	
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Zsala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	5 354,08	1 280,89	75,11	46,91	12,53	134,55	7,13	7,07	
7/2/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Narancs ízű limonádé	128,45	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	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	
		Tojáskrémkával	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3
		Kigyóuborkával	9,63	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Orsileves	156,61	34,43	1,21	0,81	0,04	6,38	0,28	0,35	9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Hűsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Tarkabab főzelékkel	852,56	203,96	10,35	5,35	0,66	28,36	0,00	3,11	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	5 012,05	1 196,02	50,93	57,38	17,17	97,78	12,52	5,51	
7/5/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Kakaó	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27	7
		Méltőhagymás túrókrémés	116,62	27,87	2,38	1,66	0,92	0,83	0,00	0,21	7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Zöld minestrone pestoval	434,20	103,88	4,42	3,27	0,41	14,31	0,02	0,57	9
		Zöldborsós sertésragu	500,76	119,80	11,68	6,83	1,86	2,77	0,01	0,62	
		Jázmén rizzsel	1 446,14	346,44	5,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37	
		U Csokoládés puding	978,18	234,01	10,28	4,54	2,44	37,67	19,98	0,41	7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	4 700,43	1 124,47	45,73	30,22	8,76	163,31	30,45	2,82	

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Natúr vajkrémes [7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Alma

Fehé.: 3.6g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 256.7kcal		

Ebéd

Burgonyakrémes [7]

Kolbászszorzával

Sertéscsík uborkával és sonkával [1,15,(12)]

Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 18.4g	Zsír: 29.7g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 42.8g	Cukor: 0.0g	Só: 3.6g
Ener.: 507.8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Paprikával

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

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]

Toast felvágottas

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Paradicsommal

Alma

Fehé.: 12.0g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 25.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 179.5kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás

Káposztás tészta [1,(3)]

Alma

Fehé.: 10.9g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 39.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 265.3kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 15.6g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 23.6g	Cukor: 0.6g	Só: 1.1g
Ener.: 275.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Sült húskrémes [7,10,(12)]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Lilahagymával

Alma

Fehé.: 6.7g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 274.2kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]

Csirkepörkölt [1]

Galuskával [1,3]

Alma

Fehé.: 20.8g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 41.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 367.5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Tojáskarikával [3]

Kígyóborkával

Alma

Fehé.: 25.1g	Zsír: 21.7g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 23.9g	Cukor: 0.8g	Só: 0.8g
Ener.: 452.7kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]

Csigatésztával [1,3]

Húsgolyó

Sárgarépafozélékkel [1,7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 22.0g	Zsír: 31.6g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 41.6g	Cukor: 7.5g	Só: 2.2g
Ener.: 545.5kcal		

Uzsonna

Diabetikus eperlekváros [15,(1)]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Fehé.: 4.2g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 26.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 142.5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Metélőhagymás túrókrémes [7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Paradicsommal

Alma

Fehé.: 7.8g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 169.3kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]

Zöldborsós pulykaragu [1]

Párolt barna rizzzel

Fehé.: 17.5g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 42.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 320.6kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4.6g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 24.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 124.1kcal		

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



Táplálék naplój 2026.06.25. - 2026.07.05.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Össz. Bt
6/29/2026	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 15
			Natur vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,01 7
			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 Burgonyakrémleves	612,54	146,54	2,30	7,91	1,44	16,20	0,04 2,09 7
			Kóliszomszorszával	171,58	41,05	2,17	3,56	1,34	0,04	0,00 0,39
			Sentescsicsek uborkával és sonkával	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00 1,08 1,15,(12)
			Párolt burgumal	481,93	115,29	3,69	1,79	0,23	22,76	0,00 0,02 1
			U Mátrai diákcsomag	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00 0,63
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00 0,07 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00 0,01
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00 0,00
			Összesen:	3 999,76	956,89	30,07	53,52	18,53	88,68	0,05 4,35
6/30/2026	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
			Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00 0,92
			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 Pálosgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00 0,35
			Káposztás tésztá	473,07	113,18	3,95	1,04	0,10	21,78	0,00 0,33 1,(3)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			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
			Összesen:	3 009,66	720,03	38,48	22,39	9,70	88,77	0,64 2,74
7/1/2026	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
			Sült húskrém	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00 0,53 7,10,(12)
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00 0,03 1
			Lilahagymával	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00 0,01
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			E Zöldségleves	277,10	66,29	0,79	5,59	1,04	3,10	0,03 0,31 7,9
			Csirképörkölt	511,96	122,48	15,94	3,59	0,49	6,43	0,00 0,42 1
			Gulcskával	528,79	126,51	3,47	2,82	0,43	21,63	0,00 0,01 1,3
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00 0,80
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00 0,07 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00 0,01
			Összesen:	3 551,58	849,66	37,48	36,74	11,69	90,06	0,04 2,23
7/2/2026	06361	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Narancsos limonádé édesítőszerrel	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00 0,00 15
			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
			Togajskarkával	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60 0,79 3
			Kigyúborokával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17 0,01
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			E Orjaleves	131,99	28,54	1,75	1,59	0,03	2,82	0,03 0,34 9
			Csigaélesztővel	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00 0,03 1,3
			Húsingyő	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00 0,63
			Sárgarépa-főzelékkel	786,97	188,23	4,26	5,89	0,97	29,01	7,49 1,19 1,7
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00 0,02 1
			U Diabetikus eperlekváros	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00 0,04 15,(1)
			Diétás pékáru BL DIAB	391,39	93,83	3,66	0,48	0,03	18,55	0,00 0,06 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00 0,01
			Összesen:	4 781,31	1 140,77	51,35	55,21	15,86	92,25	8,29 3,09
7/3/2026	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
			Meszlőhagymás túrkrém	233,23	55,74	4,76	3,32	1,83	1,65	0,00 0,42 7
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00 0,03 1
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00 0,01
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00 0,02
			E Zöld minestrone pestoval	434,15	103,87	4,50	3,18	0,39	14,44	0,02 0,57 1,9
			Zöldsonnós pulycsagru	461,89	110,50	11,48	4,69	1,11	9,27	0,01 0,39 1
			Párolt barna rizzzel	444,16	106,26	1,51	2,95	0,35	18,29	0,00 0,49
			U Csokoládés puding	33,94	8,12	0,08	0,04	0,00	1,79	0,00 0,01 15
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00 0,07 1
			Összesen:	2 566,71	614,00	29,91	15,73	3,76	90,85	0,04 2,01

Heti étlap - 2026.06.29 - 07.03

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Natúr vajkrémes [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.: 268.4kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves [7]

Kolbászmozorzával

Sertéscsík uborkával és sonkával [1,15,(12)]

Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 16.5g	Zsír: 26.8g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 30.6g	Cukor: 0.0g	Só: 3.0g
Ener.: 427.5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsomag

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Paprikával

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

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]

Toast felvágottas

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Paradicsommal

Fehé.: 13.4g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 25.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 179.6kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás

Káposztás tészta [1,(3)]

Alma

Fehé.: 9.6g	Zsír: 6.2g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 32.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 227.5kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 15.6g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 23.6g	Cukor: 0.6g	Só: 1.1g
Ener.: 275.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Sült húskrém [7,10,(12)]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Lilahagymával

Fehé.: 8.6g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 27.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 285.9kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]

Csirkepörkölt [1]

Galuskával [1,3]

Alma

Fehé.: 15.8g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 30.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 285.4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Tojáskarikával [3]

Kígyóborkával

Fehé.: 27.0g	Zsír: 21.5g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 26.1g	Cukor: 0.8g	Só: 0.8g
Ener.: 464.5kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]

Csigatésztával [1,3]

Húsgolyó

Sárgarépa-főzelékkel [1,7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 20.6g	Zsír: 29.7g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 31.9g	Cukor: 5.0g	Só: 1.8g
Ener.: 482.8kcal		

Uzsonna

Diabetikus eperlekváros [15,(1)]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Fehé.: 4.6g	Zsír: 1.9g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 28.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 150.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Metélőhagymás túrókrém [7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Paradicsommal

Fehé.: 9.7g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 26.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 181.0kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]

Zöldborsós pulykaragu [1]

Párolt barna rizsszel

Fehé.: 11.7g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 31.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 234.4kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4.6g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 24.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 124.1kcal		

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 - szezámmag | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér

Tételek naplózás 2026.06.29 - 2026.07.05													
	Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Állag (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
6/29/2026 Diab. 20-20-15 g CH (06362)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15		
		Natur 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		
		Burgonyakrémleves	437,53	104,67	1,64	5,65	1,03	11,57	0,03	1,49	7		
		Kobászmorzsaival	171,58	41,05	2,17	3,56	1,34	0,04	0,00	0,39			
		Sertéscsokli uborkával és sonkával	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08	1,15,(12)		
		Párolt burgumal	321,28	76,86	2,46	1,19	0,15	15,17	0,00	0,01	1		
		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			
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		Összesen:	3 713,10	888,32	30,08	50,39	18,06	78,61	0,04	3,76			
6/30/2026 Diab. 20-20-15 g CH (06362)	T	Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15		
		Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92			
		Diétás pékáru BL DIAB	436,30	104,38	4,09	0,54	0,04	20,67	0,00	0,06	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			
		Pásztorgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35			
		Káposztás tészta	315,38	75,45	2,64	0,69	0,07	14,52	0,00	0,22	1,(3)		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		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			
		Trápatlaj sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7		
		Összesen:	2 852,49	682,43	38,62	21,71	9,69	81,36	0,64	2,64			
7/1/2026 Diab. 20-20-15 g CH (06362)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15		
		Sült húskrém	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)		
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1		
		Lilahagymával	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01			
		E Zöldcsigolya	277,10	66,29	0,79	5,59	1,04	3,10	0,03	0,31	7,9		
		Csirkemorgó	383,97	91,86	11,95	2,69	0,36	4,82	0,00	0,32	1		
		Galuskával	423,03	101,20	2,77	2,26	0,34	17,31	0,00	0,01	1,3		
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01			
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80			
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		Összesen:	3 257,77	779,37	34,39	34,71	11,49	81,03	0,04	2,14			
7/2/2026 Diab. 20-20-15 g CH (06362)	T	Narancsos limonádé édesítőszerrel	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	15		
		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			
		Tojáskrém	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3		
		E Kéregcsokli	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01			
		Orsolya	131,99	28,54	1,75	1,59	0,03	2,62	0,03	0,34	9		
		Csokoládés	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3		
		Húsleves	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63			
		Sárgarépa-főzelékkel	524,65	125,49	2,84	3,93	0,65	19,34	5,00	0,79	1,7		
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
		U Diabétesis éperlekváros	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	15,(1)		
		Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,06	1		
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01				
	Összesen:	4 602,02	1 097,90	52,15	53,02	15,56	86,34	5,80	2,71				
7/3/2026 Diab. 20-20-15 g CH (06362)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15		
		Méz-limonádé	233,23	55,74	4,76	3,32	1,83	1,65	0,00	0,42	7		
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1		
		E Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
		Zöld minestrone pestoval	347,32	83,09	3,60	2,54	0,31	11,55	0,02	0,45	1,9		
		Zöldbabos pulykaragu	277,13	66,30	6,89	2,81	0,67	5,56	0,00	0,23	1		
		Párolt barna rizs	355,33	85,01	1,21	2,36	0,28	14,63	0,00	0,39			
		U Csokoládés puding	33,94	8,12	0,08	0,04	0,00	1,79	0,00	0,01	15		
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1		
		Összesen:	2 255,30	539,50	26,02	12,35	3,19	82,74	0,03	1,65			

Heti étlap - 2026.06.29 - 07.03

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Natúr vajkrémes [7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Alma

Fehé.: 3.6g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 256.7kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves [7]

Kolbászmorzsával

Sertéscsík uborkával és sonkával [1,15,(12)]

Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 19.0g	Zsír: 30.0g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 46.6g	Cukor: 0.0g	Só: 3.6g
Ener.: 527.0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Paprikával

Alma

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

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]

Toast felvágottas

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Paradicsommal

Alma

Fehé.: 11.0g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 20.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 153.5kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás

Káposztás tészta [1,(3)]

Alma

Fehé.: 12.2g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 46.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 303.0kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Trapista sajt szelettel [7]

Alma

Fehé.: 13.4g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 16.2g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 237.4kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Sült húskrémes [7,10,(12)]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Lilahagymával

Alma

Fehé.: 5.7g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 19.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 248.1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]

Csirkepörkölt [1]

Galuskával [1,3]

Alma

Fehé.: 21.5g	Zsír: 13.2g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 46.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 392.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Alma

Fehé.: 7.8g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 16.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 170.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Tojáskarikával [3]

Kígyóborkával

Alma

Fehé.: 25.1g	Zsír: 21.7g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 23.9g	Cukor: 0.8g	Só: 0.8g
Ener.: 452.7kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]

Csigatésztával [1,3]

Húsgolyó

Sárgarépafozelékkel [1,7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 22.3g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 43.1g	Cukor: 7.5g	Só: 2.2g
Ener.: 553.4kcal		

Uzsonna

Diabetikus eperlekváros [15,(1)]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Alma

Fehé.: 2.0g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 19.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 103.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Metéőhagymás túrókrémes [7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Paradicsommal

Alma

Fehé.: 7.8g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 169.3kcal		

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]

Zöldborsós pulykaragu [1]

Párolt barna rizzzel

Fehé.: 17.8g	Zsír: 11.4g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 45.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 341.9kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Alma

Fehé.: 2.4g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 17.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 86.3kcal		

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 2026.06.26. - 2026.07.05.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
6/20/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Natur vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
	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 Burgonyakrémleves	612,54	146,54	2,30	7,91	1,44	16,20	0,04	2,09	7
	Köböszmorzsával	171,58	41,05	2,17	3,56	1,34	0,04	0,00	0,39	
	Sertéscsülök uborkával és sonkával	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08	1,15,(12)
	Párolt burgumal	562,25	134,51	4,30	2,09	0,27	26,55	0,00	0,02	1
	U Mátrai diákcsemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
Összesen:		3 922,02	938,29	28,48	53,79	18,55	85,07	0,05	4,32	
6/30/2026 (06381)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
	Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
	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	
	E 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	
	Pálszorgulyás	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
	Káposztás téshta	630,76	150,90	5,27	1,38	0,13	29,04	0,00	0,44	1,(3)
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U 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	
	Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
Összesen:		2 900,46	693,90	36,58	22,57	9,70	83,47	0,64	2,81	
7/1/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Sült húskrém	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)
	Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
	Lilahagymával	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E Zöldcsigolyes	277,10	66,29	0,79	5,59	1,04	3,10	0,03	0,31	7,9
	Csirkeporlót	511,96	122,48	15,94	3,59	0,49	6,43	0,00	0,42	1
	Galuskával	634,55	151,81	4,16	3,39	0,51	25,96	0,00	0,01	1,3
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U 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	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
Összesen:		3 390,45	811,11	34,95	37,15	11,74	81,83	0,04	2,19	
7/2/2026 (06381)	T Narancsos limonádé édesítőszerrel	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	15
	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	
	Tojáskrémkával	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3
	Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E Orjaleves	131,99	28,54	1,75	1,59	0,03	2,82	0,03	0,34	9
	Cságtésztával	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3
	Húsoglyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
	Sárgarépa-főzelékkel	786,97	188,23	4,26	5,89	0,97	29,01	7,49	1,19	1,7
	Diétás pékáru BL DIAB	141,48	33,86	1,33	0,18	0,01	6,71	0,00	0,02	1
	U Diabetikus eperlekváros	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	15,(1)
	Diétás pékáru BL DIAB	119,71	28,64	1,12	0,15	0,01	5,68	0,00	0,02	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
Összesen:		4 651,34	1 109,68	49,42	55,22	15,84	86,18	8,29	3,06	
7/3/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Metéltőhagymás túrókrém	233,23	55,74	4,76	3,32	1,83	1,65	0,00	0,42	7
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E Zöld minestrone pestoval	434,15	103,87	4,50	3,18	0,39	14,44	0,02	0,57	1,9
	Zöldborsós pulykaragu	461,88	110,50	11,48	4,69	1,11	9,27	0,01	0,39	1
	Párolt barna rizsszel	533,00	127,51	1,81	3,54	0,42	21,95	0,00	0,59	
	U Csokoládés puding	33,94	8,12	0,08	0,04	0,00	1,79	0,00	0,01	15
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
	Összesen:	2 497,49	597,43	28,01	16,29	3,81	87,11	0,04	2,08	