

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.0g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.0kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19.0g	Zsír: 21.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 63.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 506.0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 124.1kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 14.2g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 55.0g	Cukor: 3.9g	Só: 1.1g
Ener.: 413.3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

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

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Eperlevél tésztával [1,3]
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal [1,3]
Görögdinnye

Fehé.: 27.5g	Zsír: 17.6g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 64.1g	Cukor: 1.1g	Só: 1.9g
Ener.: 529.7kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.2g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 114.4kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Chilis bab [1]

Fehé.: 19.6g	Zsír: 17.6g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 35.5g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 382.9kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 65.5g	Cukor: 42.8g	Só: 0.0g
Ener.: 305.7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 19.2g	Zsír: 54.2g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 87.7g	Cukor: 5.7g	Só: 1.0g
Ener.: 921.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 15.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 122.4kcal		

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 2026.07.06. - 2026.07.12.													
	Dátum	Étkezési időpont	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Protein (g)	Carb (g)	Fat (g)	Fibres (g)	Sodium (g)	Calor (g)	Sd (g)	Átlagérték	Össz. ár
7/6/2026	(05302)	Tél és rozsliszemes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
			Zöldfűszerezés növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
			Kápis paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E Zöldbabléves	150,68	36,05	0,90	1,99	0,23	3,57	0,01	1,03		
			Csopaki sertésragu, tejmentes	807,72	193,24	9,27	14,94	4,17	5,16	0,00	0,32 1		
			Pirított bulgural	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1		
			U Mátrai díszkesemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	3 422,73	818,84	25,77	32,09	10,99	109,66	8,04	2,10		
7/7/2026	(05302)	Tél és rozsliszemes 4-6	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00		
			Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04 3		
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
			E Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
			E Kelvirágzócsa leveles	87,83	23,41	1,04	0,66	0,08	3,23	0,01	0,31 9		
			Húscomboc	631,04	150,07	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32 3		
			Paradicsommártással	293,24	70,15	0,91	3,55	0,40	8,56	3,87	0,34 1,9		
			Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16		
			U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40		
			Összesen:	3 488,26	834,51	18,87	33,36	13,91	111,30	12,07	2,61		
7/8/2026	(05302)	Tél és rozsliszemes 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 Gombaleves fűszerpaprikával	260,26	62,27	2,87	3,00	0,36	5,84	0,01	0,30 1		
			Eperlevél levestől	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3		
			Bazsalikom növényi tejszines rakott	1 605,05	383,88	22,73	13,89	3,88	41,50	1,12	1,53 1,3		
			Görögdínya	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02		
			U Házi barackos gyömlöcskémekkel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01		
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
			Összesen:	3 559,24	851,50	32,87	21,31	5,37	129,46	23,55	1,97		
7/9/2026	(05302)	Tél és rozsliszemes 4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00		
			Növényi körözött	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26		
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E Májgáskaleves	70,05	16,76	0,74	0,39	0,11	2,89	0,11	0,39 1,9		
			Chilis bab	1 530,44	366,13	18,84	17,17	4,63	32,63	0,00	0,43 1		
			U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
			Visszefű növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	2 772,48	663,27	24,71	27,35	12,38	76,01	7,38	1,83		
7/10/2026	(05302)	Tél és rozsliszemes 4-6	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
			Barackléves	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)		
			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 Sülttojásleves	388,51	92,95	1,21	2,41	0,18	16,57	5,22	0,16 1		
			Pirított kenyérgömbökkel	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1		
			Rántott hal	1 996,38	477,61	11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69 1,3,4		
			Kukoricás rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09		
			Tartármártással	98,18	23,49	0,12	2,21	1,60	0,84	0,51	0,05 10,(12)		
			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		
			Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
			Összesen:	5 642,17	1 349,83	27,07	62,12	10,55	168,18	48,68	1,48		

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.0g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.0kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt burginnyal [1]

Fehé.: 28.5g	Zsír: 37.0g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 68.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 707.9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 124.1kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 14.2g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 55.0g	Cukor: 3.9g	Só: 1.1g
Ener.: 413.3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

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

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Eperlevél tésztával [1,3]
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal [1,3]
Görögdinnye

Fehé.: 27.5g	Zsír: 17.6g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 64.1g	Cukor: 1.1g	Só: 1.9g
Ener.: 529.7kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.2g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 114.4kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Chilis bab [1]

Fehé.: 19.6g	Zsír: 17.6g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 35.5g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 382.9kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 65.5g	Cukor: 42.8g	Só: 0.0g
Ener.: 305.7kcal		

Ebéd

Sütitőkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 19.6g	Zsír: 52.1g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 92.4g	Cukor: 10.8g	Só: 1.4g
Ener.: 923.7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 15.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 122.4kcal		

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

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.0g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.0kcal		

Ebéd

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19.0g	Zsír: 21.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 63.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 506.0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Sonkakrém növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 4.8g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 142.7kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 14.2g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 55.0g	Cukor: 3.9g	Só: 1.1g
Ener.: 412.4kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

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

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Levesbetét
Bazsalikom növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal GM
Görögdinnye

Fehé.: 20.8g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 68.3g	Cukor: 3.7g	Só: 1.6g
Ener.: 509.4kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.2g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 114.4kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [9]
Chilis bab [1]
Tortillával [1]

Fehé.: 23.0g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 45.8g	Cukor: 0.5g	Só: 0.9g
Ener.: 455.4kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 65.5g	Cukor: 42.8g	Só: 0.0g
Ener.: 305.7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 18.4g	Zsír: 21.7g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 85.9g	Cukor: 6.0g	Só: 0.6g
Ener.: 617.7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 15.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 122.4kcal		

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 2026.07.06. - 2026.07.12.										
Dátum		Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer	Élelmiszer
		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
7/6/2026	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Zöldfűszerezés növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Kápis paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Zöldbabléves	150,68	36,05	0,90	1,99	0,23	3,57	0,01	1,03
		Csopaki sertésragu, tejmentes	807,72	193,24	9,27	14,94	4,17	5,16	0,00	0,32 1
		Párolt burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
		Mátrai diákszemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 422,73	818,84	25,77	32,09	10,99	109,66	8,04	2,10
7/7/2026	T	Menta ízű limonádé	123,78	29,51	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
		Sonkakrémes növényi	168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Kelvirágos leves	87,83	23,41	1,04	0,66	0,08	3,23	0,01	0,31 9
		Húsombóc	627,33	150,08	7,74	9,59	3,41	7,16	0,00	0,32
		Paradicsommártással	293,24	70,15	0,91	3,55	0,40	8,56	3,87	0,34 1,9
		Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16
		Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	3 562,44	852,26	19,70	34,74	15,70	111,83	12,07	3,06
7/8/2026	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
		Gombaleves fűszerpaprikával	260,26	62,27	2,87	3,00	0,36	5,84	0,01	0,30 1
		Levesbététel	87,30	20,89	1,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Bazsalikomos növényi tejszínes rakott	1 521,38	363,96	16,67	12,68	3,57	44,79	3,40	1,26
		Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02
		Házi barackos gyömoléskrémmel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 474,38	831,20	26,13	19,95	6,02	133,63	26,13	1,67
7/9/2026	T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Növényi körözöttes	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Málgakaleves	98,91	23,67	2,43	0,43	0,15	2,40	0,00	0,13 9
		Chilis bab	1 530,44	366,13	18,84	17,17	4,63	32,63	0,00	0,43 1
		Tortillával	274,20	65,60	1,74	1,63	0,40	10,79	0,51	0,34 1
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Violett növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 075,54	735,78	28,14	29,02	12,82	88,31	7,78	1,91
7/10/2026	T	Vaníliás rizstej	555,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
		Baracklekváros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)
		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
		Süttőtökkrémleves	388,51	92,95	1,21	2,41	0,18	16,57	5,22	0,16 1
		Pertolt kenyérgöckökkel	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Rántott halfilé	725,45	173,55	10,54	8,51	1,41	12,83	0,28	0,25 1,4
		Kukoricás rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09
		Tartármártással	98,18	23,49	0,12	2,21	1,60	0,84	0,51	0,05 10,(12)
		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
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		Összesen:	4 371,24	1 045,77	26,26	29,63	6,89	166,40	48,95	1,04

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru
Kápia paprikával

Fehé.: 2.3g	Zsír: 7.3g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 31.5g	Cukor: 8.2g	Só: 0.5g
Ener.: 209.7kcal		

Ebéd

Zöldbableves
Csopaki sertésragu
Kölessel

Fehé.: 15.8g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 54.6g	Cukor: 0.0g	Só: 2.2g
Ener.: 419.5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojáskrémes [3]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 3.4g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.9g	Só: 0.2g
Ener.: 126.1kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 14.4g	Zsír: 14.3g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 55.8g	Cukor: 3.4g	Só: 1.3g
Ener.: 417.5kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

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

Gombaleves
Levesbetéttel
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal GM
Görögdinnye

Fehé.: 20.9g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 67.0g	Cukor: 3.7g	Só: 1.8g
Ener.: 503.1kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.2g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.3g	Cukor: 1.2g	Só: 0.2g
Ener.: 106.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözött
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 2.2g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.9g	Só: 0.4g
Ener.: 116.5kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [9]
Chilis bab GM

Fehé.: 21.2g	Zsír: 17.8g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 34.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 390.8kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2.1g	Zsír: 3.6g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 65.0g	Cukor: 43.0g	Só: 0.2g
Ener.: 310.4kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 17.5g	Zsír: 21.8g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 81.2g	Cukor: 5.9g	Só: 0.5g
Ener.: 593.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégscapretekkel

Fehé.: 4.8g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 127.1kcal		

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

Tételek elap 2026.07.06. - 2026.07.12.											
Időszak	Érték	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes
Időszak	Érték	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes	Előzetes
7/6/2026 (05802)	T Rizstől	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
		203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		150,68	36,05	0,90	1,99	0,23	3,57	0,01	1,03		
		529,43	126,54	8,73	7,23	1,41	6,48	0,00	0,81		
		1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36		
		121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Összesen:	3 100,90	741,73	21,48	26,59	8,76	99,90	8,44	3,21	
7/7/2026 (05802)	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
		70,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04	3	
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
		154,01	36,54	1,19	1,63	0,19	4,28	0,00	0,55		
		631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32	3	
		255,85	61,21	0,94	2,65	0,31	8,32	3,44	0,25	9	
		705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16		
		1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40		
		Összesen:	3 515,36	840,69	18,49	33,71	13,96	111,34	11,83	2,91	
7/8/2026 (05802)	T Kakao rizstől	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00		
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		240,26	55,96	2,99	2,98	0,35	4,81	0,01	0,55		
		87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		1 521,38	363,96	16,67	12,68	3,57	44,79	3,40	1,26		
		260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02		
		141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01		
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		Összesen:	3 493,66	834,29	25,19	20,57	6,07	131,40	26,53	2,22	
7/9/2026 (05802)	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
		52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26		
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		103,28	24,71	2,38	0,59	0,27	2,35	0,00	0,13	9	
		1 530,35	366,11	18,79	17,21	4,63	32,58	0,00	0,43		
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Összesen:	2 833,81	677,95	25,21	28,19	12,60	76,16	7,67	1,87	
7/10/2026 (05802)	T Vanília rizstől	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
		362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)	
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		388,97	93,06	1,03	2,37	0,17	16,86	5,22	0,16		
		88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00		
		598,52	143,19	9,68	8,50	1,36	6,21	0,00	0,24	4	
		1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09		
		98,18	23,49	0,12	2,21	1,60	0,84	0,51	0,05	10,(12)	
		170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18		
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Összesen:	4 308,04	1 030,66	24,35	30,36	6,93	160,73	49,20	1,33	

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Kápia paprikával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 25.4g	Cukor: 0.2g	Só: 0.7g
Ener.: 250.5kcal		

Ebéd

Tejfölös zöldbaleves [7]
Csopaki sertésragu
Kölessel

Fehé.: 15.9g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 55.2g	Cukor: 0.0g	Só: 2.2g
Ener.: 425.8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tojáskrémes [3]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 3.4g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.9g	Só: 0.2g
Ener.: 128.8kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 14.4g	Zsír: 14.3g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 55.8g	Cukor: 3.4g	Só: 1.3g
Ener.: 417.5kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

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

Gombaleves
Levesbetéttel
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [7]
Görögdinnye

Fehé.: 25.1g	Zsír: 18.3g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 64.6g	Cukor: 2.8g	Só: 1.9g
Ener.: 529.3kcal		

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
Körözöttes [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 4.7g	Zsír: 2.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.3g	Cukor: 6.9g	Só: 0.4g
Ener.: 135.6kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [9]
Chilis bab GM

Fehé.: 21.2g	Zsír: 17.8g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 34.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 390.8kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8.8g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 59.8g	Cukor: 35.0g	Só: 0.5g
Ener.: 323.9kcal		

Ebéd

Sütlőtökrémleves [7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 18.0g	Zsír: 30.5g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 80.9g	Cukor: 5.3g	Só: 0.6g
Ener.: 672.7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégscapretekkel

Fehé.: 4.8g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 127.1kcal		

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

Tételek átlap 2026.07.06. - 2026.07.12.											
Időszak	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték
Időszak	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték
7/6/2026	T	Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7
			317,65	75,99	1,13	7,71	4,58	0,41	0,00	0,24	7
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			177,09	42,37	1,05	2,34	0,42	4,19	0,00	1,03	7
			529,43	126,54	8,73	7,23	1,41	6,48	0,00	0,81	
			1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36	
			121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Összesen:	3 297,68	788,81	29,31	30,95	10,73	94,42	0,40	3,40
7/7/2026	T	Menta ízű limonádé	123,78	29,51	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
			91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04	3
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
			154,01	36,54	1,19	1,63	0,19	4,28	0,00	0,55	
			631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32	3
			255,85	61,21	0,94	2,65	0,31	8,32	3,44	0,25	9
			705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16	
			1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
			Összesen:	3 526,69	843,40	18,52	33,75	13,96	111,61	11,83	2,91
7/8/2026	T	Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27	7
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			240,25	55,96	2,99	2,98	0,35	4,61	0,01	0,55	
			87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			1 631,17	390,23	20,86	14,81	4,33	42,41	2,46	1,32	7
			260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02	
			656,29	157,01	5,46	5,45	2,93	20,97	9,99	0,46	7
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			Összesen:	4 123,45	984,96	41,28	29,26	10,19	133,96	23,20	3,00
7/9/2026	T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
			121,57	29,09	2,62	1,62	0,88	0,98	0,00	0,26	7
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			103,28	24,71	2,38	0,59	0,27	2,35	0,00	0,13	9
			1 530,35	366,11	18,79	17,21	4,63	32,58	0,00	0,43	
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			62,177	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Összesen:	3 171,17	758,66	38,79	32,96	13,68	71,61	7,73	2,16
7/10/2026	T	Vaníliás tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	0,27	7
			362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			412,29	98,64	1,31	2,89	0,49	16,83	5,00	0,17	7
			88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
			598,52	143,19	9,68	8,50	1,36	6,21	0,00	0,24	4
			1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09	
			407,33	97,45	0,34	10,38	1,66	0,54	0,17	0,12	3,7,10,(12)
			170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Összesen:	4 697,22	1 123,76	31,62	40,15	8,70	155,18	40,61	1,68

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kápi paprikával
Alma

Fehé.: 5.2g	Zsír: 16.4g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 21.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 259.4kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 19.2g	Zsír: 27.3g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 41.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.9g
Ener.: 482.9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7.6g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 23.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 184.6kcal		

KEDD

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 5.6g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 155.4kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [9,15]
Főtt burgonyával

Fehé.: 24.0g	Zsír: 29.2g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 41.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 529.9kcal		

Uzsonna

Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.1g	Zsír: 18.2g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 24.4g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 287.0kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 11.1g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 179.4kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 23.2g	Zsír: 16.7g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 40.9g	Cukor: 0.1g	Só: 1.6g
Ener.: 410.1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.1g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 19.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 157.6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.0g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 22.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 163.8kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Chilis bab [1]

Fehé.: 21.3g	Zsír: 18.8g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 40.1g	Cukor: 0.2g	Só: 1.2g
Ener.: 418.9kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 5.6g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 183.2kcal		

Ebéd

Sütitökkrémleves [15]
Rántott halfilé [4]
Párolt rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 13.8g	Zsír: 41.0g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 41.2g	Cukor: 0.3g	Só: 0.7g
Ener.: 594.7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.5g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 24.5g	Cukor: 0.3g	Só: 0.9g
Ener.: 213.7kcal		

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 naplójav 2026.07.06. - 2026.07.12.											
Dátum	Étkezési tétel	Energia (kJ)	Glükóz (g)	Protein (g)	Chol (g)	zsírsav (g)	szénhidr (g)	Chol (g)	szénhidr (g)	szénhidr (g)	szénhidr (g)
7/6/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Zöldfűszerez sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47	7	
	Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
	Kápis paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	E Zöldfűszerez-tejforos vajbaleves	300,20	71,82	1,83	3,75	0,85	7,55	0,01	1,45	1,7	
	Csopaki sertiáragu	1156,20	276,51	13,10	21,48	6,17	7,36	0,00	0,46	1,7	
	Párolt burgumel	562,25	134,51	4,30	2,09	0,27	26,55	0,00	0,02	1	
	U Mátrai dískesemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63		
	Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Összesen:	3 874,25	926,87	32,00	50,53	18,88	86,33	0,02	3,16		
7/7/2026 (06361)	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00	15	
	Tojáskrém	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08	3	
	Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
	Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	E Magyaros karfólevés	247,79	59,28	2,22	2,61	0,29	6,46	0,00	0,18	9	
	Hüsgombóc	1 157,76	276,98	16,83	22,95	8,18	0,44	0,00	0,17		
	Paradicsommártással	270,67	64,75	1,50	3,33	0,37	7,06	0,00	0,33	9,15	
	Főtt burgonyával	538,93	128,93	3,44	0,28	0,03	27,50	0,00	0,12		
	U Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10	
	Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
	Összesen:	4 064,35	972,33	35,70	51,90	16,94	87,79	0,80	1,05		
7/8/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31		
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	E Gombaleves főzspaprikával	364,36	87,17	4,01	4,20	0,50	8,17	0,01	0,41	1	
	Bazsalikomos tejzmes rakott penne	1 240,62	296,80	18,90	12,22	3,49	27,46	0,13	1,13	1,3,7	
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
	U Barackos gyümölcsjoghurt	488,46	118,86	5,46	5,45	2,93	10,98	0,00	0,46	7,15	
	Diétás pékáru BL DIAB	170,17	40,71	1,59	0,21	0,01	8,06	0,00	0,02	1	
	Összesen:	3 122,41	747,00	41,39	27,73	8,66	80,85	0,15	3,40		
7/9/2026 (06361)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15	
	Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7	
	Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1	
	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	E Májsaláskaleves	140,09	33,51	1,48	0,77	0,21	5,77	0,21	0,78	1,9	
	Chilis bab	1 610,99	385,40	19,83	18,07	4,88	34,35	0,00	0,45	1	
	U Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
	Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Összesen:	3 586,32	857,98	44,93	36,12	14,61	86,03	0,85	2,84		
7/10/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1	
	Kenőmájással	393,28	94,09	3,52	8,64	3,52	8,00	0,16	0,54		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	E Sültökrémleves	304,71	72,90	1,03	2,25	0,23	12,02	0,30	0,16	15	
	Rántott hattyú	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24	4	
	Párolt rizzsel	433,66	103,75	2,28	0,64	0,08	22,09	0,00	0,15		
	Tartármártással édesítőszerez	1 148,94	274,87	0,85	29,64	4,52	0,85	0,00	0,14	3,7,10,15,(12)	
	U Zala felvágott	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		
	Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
	Összesen:	4 144,91	991,63	29,84	58,68	12,68	91,40	0,73	2,17		

HÉTFŐ

Tízórai

Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kápi paprikával
Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Fehé.: 7.3g	Zsír: 16.1g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 276.3kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 22.5g	Zsír: 34.6g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 31.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 523.3kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7.6g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 23.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 184.6kcal		

KEDD

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7.7g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 25.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 172.4kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [9,15]
Főtt burgonyával

Fehé.: 25.9g	Zsír: 32.6g	T.Zs.: 10.7g
Szén.: 29.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 517.5kcal		

Uzsonna

Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.1g	Zsír: 18.2g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 24.4g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 287.0kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 13.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 23.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 191.1kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 15.3g	Zsír: 11.2g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 33.5g	Cukor: 0.1g	Só: 1.0g
Ener.: 300.0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.0g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 34.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 232.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

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

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Chilis bab [1]

Fehé.: 17.3g	Zsír: 15.5g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 31.5g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 337.9kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

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

Ebéd

Sütitőkrémleves [15]
Rántott halfilé [4]
Párolt rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 13.1g	Zsír: 40.8g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 33.8g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 560.1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.5g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 24.5g	Cukor: 0.3g	Só: 0.9g
Ener.: 213.7kcal		

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 2026.07.06. - 2026.07.12.										
Dátum	Étkezési időpont	Étkezési típus	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Folsav (µg)	Vitamin A (µg)	Vitamin C (mg)
2026.07.06	08:30	T	Zöldfűszerezett sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
			Kávé papírkávéval	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00
			Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
		E	Zöldfűszerezett sajtkrém	214,43	51,30	1,31	2,68	0,61	5,39	0,01
			Csopaki sertésragu	1 651,72	395,15	18,71	30,68	8,82	10,51	0,00
			Párolt burgonya	321,28	76,86	2,46	1,19	0,15	15,17	0,00
		U	Mézes diétás kenyér	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00
			Diétás 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
2026.07.07	08:30		Összesen:	4 113,80	984,16	37,35	57,52	21,19	79,12	0,02
		T	Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00
			Tojáskrém	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
		E	Paradicsomlé	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00
			Magyaros karfiollevés	154,87	37,05	1,39	1,63	0,18	4,04	0,00
			Húsburgonya	1 447,20	346,22	21,04	28,69	10,22	0,55	0,00
			Paradicsommártással	169,17	40,47	0,94	2,08	0,23	4,41	0,00
		U	Főtt burgonyával	391,95	93,77	2,50	0,20	0,02	20,00	0,00
			Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80
2026.07.08	08:30		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
			Összesen:	4 083,16	976,84	39,68	55,09	18,74	78,51	0,80
		T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Szendvicssaláta	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00
			Diétás 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
		E	Gombaleves fűszerpaprikával	260,26	62,27	2,87	3,00	0,36	5,84	0,01
			Bazsalikomos tejszínes rakott penne	775,39	185,50	11,81	7,64	2,18	17,16	0,08
		U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			Barackos gyümölcsjoghurt	488,46	116,86	5,46	5,45	2,93	10,98	0,00
2026.07.09	08:30		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
			Összesen:	3 025,75	723,89	38,31	22,37	7,26	90,53	0,10
		T	Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00
			Körözléves	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00
		E	Májasgombaleves	70,05	16,76	0,74	0,39	0,11	2,89	0,11
			Chilis bab	1 342,49	321,17	16,53	15,06	4,07	28,63	0,00
		U	Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00
			Tragácska sajttal	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64
2026.07.10	08:30		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Összesen:	3 340,31	799,14	43,20	32,51	13,72	81,64	0,75
		T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00
			Kenőmájjal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20
		E	Sütőtökkrémleves	304,71	72,90	1,03	2,25	0,23	12,02	0,30
			Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00
			Párolt rizs	289,10	69,16	1,52	0,43	0,05	14,73	0,00
		U	Tartármártással édesítőszerrel	1 148,94	274,87	0,85	29,64	4,52	0,85	0,00
			Zala felvágottal	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00

Heti étlap - 2026.07.06 - 07.10

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 5.2g	Zsír.: 16.4g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 21.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 259.4kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19.9g	Zsír.: 27.6g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 45.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.9g
Ener.: 502.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5.4g	Zsír.: 6.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 146.7kcal		

KEDD

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 5.6g	Zsír.: 4.6g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 155.4kcal		

Ebéd

Magyaros karfiollevés [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [9,15]
Főtt burgonyával

Fehé.: 24.0g	Zsír.: 29.2g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 41.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 529.9kcal		

Uzsonna

Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.9g	Zsír.: 18.1g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 17.0g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 249.2kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 11.1g	Zsír.: 5.4g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 179.4kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 25.6g	Zsír.: 18.2g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 44.3g	Cukor: 0.2g	Só: 1.7g
Ener.: 447.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 3.9g	Zsír.: 3.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 105.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.0g	Zsír.: 4.2g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 22.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 163.8kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Chilis bab [1]

Fehé.: 25.5g	Zsír.: 23.0g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 45.8g	Cukor: 0.1g	Só: 1.0g
Ener.: 498.5kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 5.6g	Zsír.: 9.4g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 183.2kcal		

Ebéd

Sütitökkrémleves [15]
Rántott halfilé [4]
Párolt rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 14.6g	Zsír.: 41.3g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 48.5g	Cukor: 0.3g	Só: 0.7g
Ener.: 629.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
Alma

Fehé.: 8.3g	Zsír.: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 17.1g	Cukor: 0.3g	Só: 0.9g
Ener.: 175.9kcal		

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 elap 2026.07.06. - 2026.07.12.												
	Dátum	Étkezési tétel	Előzetes (kg)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Zsírban (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Fogy. ár
7/6/2026 (06381)	T	Csipekgyógy tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Zöldfűszerez sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
		Kápis paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Zöldfűszerez-tejforos vajbaleves	300,20	71,82	1,83	3,75	0,85	7,55	0,01	1,45	1,7	
		Csopaki sertiéragu	1 156,20	276,61	13,10	21,48	6,17	7,36	0,00	0,46	1,7	
		Párolt burgumál	642,57	153,72	4,92	2,39	0,30	30,35	0,00	0,02	1	
		U Mátrai dískesemegés	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		
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
Összesen:			3 796,51	908,26	30,42	50,80	18,89	82,73	0,02	3,13		
7/7/2026 (06381)	T	Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00	15	
		Tojáskrém	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08	3	
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Magyaros karfiollevés	247,79	59,28	2,22	2,61	0,29	6,46	0,00	0,18	9	
		Húsgombóc	1 157,76	276,98	16,83	22,95	8,18	0,44	0,00	0,17		
		Paradicsommártással	270,67	64,75	1,50	3,33	0,37	7,06	0,00	0,33	9,15	
		Főtt burgumál	638,93	128,93	3,44	0,28	0,03	27,50	0,00	0,12		
		U Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
Összesen:			3 906,29	934,51	33,50	51,87	16,92	80,39	0,80	1,02		
7/8/2026 (06381)	T	Csipekgyógy tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31		
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Gombaleves fűszerpaprikával	364,36	87,17	4,01	4,20	0,50	8,17	0,01	0,41	1	
		Bazsalikomos tejszínes rakott penne	1 395,70	333,90	21,26	13,74	3,92	30,89	0,14	1,27	1,3,7	
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
		U Barackos gyümölcsjoghurt	244,23	58,43	2,73	2,73	1,47	5,49	0,00	0,23	7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
		Összesen:			3 059,21	731,88	40,55	26,73	7,63	80,11	0,16	3,31
7/9/2026 (06381)	T	Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15	
		Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Májgulyaleves	70,05	16,76	0,74	0,39	0,11	2,89	0,11	0,39	1,9	
		Chilis bab	2 013,74	481,76	24,79	22,59	6,10	42,94	0,00	0,56	1	
		U Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		Trapiéta sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
		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:			3 760,97	899,77	46,95	40,23	15,71	84,34	0,75	2,53
7/10/2026 (06381)	T	Csipekgyógy tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1	
		Kenőmájással	393,28	94,09	3,52	8,64	3,52	8,00	0,16	0,54		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Szűzokrémeleves	304,71	72,90	1,03	2,25	0,23	12,02	0,30	0,16	15	
		Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24	4	
		Párolt rizsszel	578,21	138,33	3,04	0,86	0,10	29,45	0,00	0,20		
		Tartármártással édesítőszerez	1 148,94	274,87	8,85	29,64	4,52	0,85	0,00	0,14	3,7,10,15,(12)	
		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		
		Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01		
Összesen:			4 131,40	988,39	28,40	58,87	12,68	91,36	0,73	2,19		