

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

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

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Mediterrán csirkeragu, tejmentes [1]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 20.0g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 74.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 514.8kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 136.1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 17.2g	Zsír: 23.1g	T.Zs.: 9.8g
Szén.: 59.3g	Cukor: 3.0g	Só: 1.5g
Ener.: 515.7kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.1g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 30.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 166.7kcal		

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Brassói sertés Aprópecsenye [1]
Pirított kockaburgonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 17.8g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 58.3g	Cukor: 7.6g	Só: 1.6g
Ener.: 708.2kcal		

Uzsonna

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

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 0.8g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 23.0g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 111.5kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Vaníliás rizstejberizs
Fahéjas porcukorral
Alma

Fehé.: 9.9g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 88.5g	Cukor: 31.6g	Só: 0.7g
Ener.: 463.5kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Mátrai diákcsomagolás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 137.5kcal		

Ebéd

Hamis húsleves [9,(1)]
Levesbetét [1,3]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Makaróni tésztával [1,3]

Fehé.: 22.8g	Zsír: 14.1g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 54.7g	Cukor: 4.6g	Só: 1.7g
Ener.: 438.7kcal		

Uzsonna

Házi körtés gyümölcskrémrel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.													
	Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
7/13/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4,6	T Kakao rizstejű	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 Zsenge Zöldborsóleves	288,52	69,03	2,80	2,63	0,31	8,44	0,04	0,04	0,29	1,9	
		Mediterán csirke ragu, tejmentes	415,25	99,34	11,10	2,92	0,39	7,02	0,00	0,24			
		Jámin rizsszel	1 448,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37			
		U Sertés párizsia	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
Összesen:	3 588,07	858,40	27,50	23,68	4,97	132,30	21,55	1,45					
7/14/2026 (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			
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
		E Fokhagymakrémeleves	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10	1		
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1		
		Bolognai	511,14	122,28	6,16	7,81	2,61	6,69	2,50	0,33			
		spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,89	0,86	39,91	0,00	0,40	1,3		
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68			
U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50					
Összesen:	3 372,81	806,90	23,74	30,97	12,95	104,36	13,34	2,49					
7/15/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4,6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04	4		
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
		E Magyaros kelvirágleves	158,23	37,86	1,25	1,63	0,19	4,43	0,01	0,31	1,9		
		Brassói sertés Aprópecsenye	1 543,20	369,19	11,23	33,74	8,27	4,70	0,00	0,58	1		
		Pirított kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23			
		Céklasalattával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)		
		U Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68			
		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:	4 366,83	1 044,72	23,52	55,09	17,01	109,29	16,12	2,40					
7/16/2026 (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			
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
		E Gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35			
		Vaníliás rizstejberizs	1 133,00	271,06	2,94	1,50	0,21	60,67	21,63	0,36			
		Fahéjas porcukorral	168,60	40,33	0,00	0,00	0,00	10,03	9,99	0,00			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		U Kenőmájassal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01					
Összesen:	2 988,77	715,01	17,92	13,41	3,79	128,45	38,40	1,14					
7/17/2026 (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			
		Mátrai diákcsemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
		E Hamis húseleves	122,16	29,23	0,90	1,49	0,13	3,04	0,02	0,35	9,(1)		
		Levesbetéttel	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04	1,3		
		Gőzölt sertéskaraj	363,23	86,90	10,60	4,59	1,53	0,86	0,27	0,35	(1),(10)		
		Vadamarhás	205,14	49,08	0,44	2,20	0,24	6,77	4,30	0,51	9,10,(12)		
		Makaróni lecsóval	1 044,91	249,98	9,79	5,55	0,83	39,91	0,00	0,40	1,3		
U Házis kórtés gyümölcskrémrel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00					
Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1				
Összesen:	2 840,81	679,63	29,37	18,36	4,55	98,57	12,38	2,05					

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

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

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Mediterrán csirkeragu, tejmentes [1]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 20.0g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 74.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 514.8kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 136.1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 17.2g	Zsír: 23.1g	T.Zs.: 9.8g
Szén.: 59.3g	Cukor: 3.0g	Só: 1.5g
Ener.: 515.7kcal		

Uzsonna

Sós perec

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.1g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 30.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 166.7kcal		

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Brassói sertés Aprópecsenye [1]
Pirított kockaburgonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 17.8g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 58.3g	Cukor: 7.6g	Só: 1.6g
Ener.: 708.2kcal		

Uzsonna

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

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Cukkinikrém TM
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.8g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 23.2g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 129.7kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Vaníliás rizstejberizs
Fahéjas porcukorral
Körte

Fehé.: 9.9g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 96.0g	Cukor: 31.6g	Só: 0.7g
Ener.: 490.8kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Mátrai diákcsomagolás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 137.5kcal		

Ebéd

Hamis húsleves [9,(1)]
Levesbetét [1,3]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Makaróni tésztával [1,3]

Fehé.: 22.8g	Zsír: 14.1g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 54.7g	Cukor: 4.6g	Só: 1.7g
Ener.: 438.7kcal		

Uzsonna

Házi körtés gyümölcskrémleves
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.07.15. - 2026.07.15.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1 Zsír (g)	1 Zsír (g)	1 Zsír (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
7/15/2026 (05392)	T Kakao rizstej-öl	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 Zsenge Zöldborsóleves	288,52	69,03	2,80	2,63	0,31	8,44	0,04	0,29	1,9	
	Mediterán csirke ragu, tejmentes	415,25	99,34	11,10	2,92	0,39	7,02	0,00	0,24	1	
	Jázmín rizssal	1 448,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37		
	U Sertés párizsia	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
	Összesen:	3 588,07	858,40	27,50	23,68	4,97	132,30	21,55	1,45		
7/14/2026 (05392)	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00		
	Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
	E Fokhagymakrémeleves	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10	1	
	Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1	
	Bolognai	511,14	122,28	6,16	7,81	2,81	6,69	2,50	0,33		
	spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,89	0,86	39,91	0,00	0,40	1,3	
	Növényi sajt szorítással	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
	U Sós percc	869,02	207,90	1,26	2,10	0,07	45,29	2,38	3,04		
	Összesen:	3 593,51	859,70	24,45	27,17	10,72	127,90	12,17	5,03		
7/15/2026 (05392)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
	Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04	4	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
	E Magyaros kelvirágleves	158,23	37,86	1,25	1,63	0,19	4,43	0,01	0,31	1,9	
	Brassói sertés Aprópecsenye	1 543,20	369,19	11,23	33,74	8,27	4,70	0,00	0,58	1	
	Pirított kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23		
	Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)	
	U Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
	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:	4 366,83	1 044,72	23,52	55,09	17,01	109,29	16,12	2,40		
7/16/2026 (05392)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00		
	Csuknivém Tál	114,93	27,50	0,26	2,44	2,10	1,18	0,00	0,41		
	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 Gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35		
	Vaníliás rizstejberizs	1 133,00	271,06	2,94	1,50	0,21	60,67	21,63	0,36		
	Fahéjas porcukorral	168,60	40,33	0,00	0,00	0,00	10,03	9,99	0,00		
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	U Kenőmájassal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
	Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
	Összesen:	3 179,06	760,54	17,91	15,21	5,68	136,15	38,40	1,44		
7/17/2026 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
	Mátrai diákcsemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
	E Hamis húseleves	122,16	29,23	0,90	1,49	0,13	3,04	0,02	0,35	9,(1)	
	Levesbetéttel	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04	1,3	
	Gőzölt sertéskaraj	363,23	86,90	10,60	4,59	1,53	0,86	0,27	0,35	(1),(10)	
	Vadamarhás	205,14	49,08	0,44	2,20	0,24	6,77	4,30	0,51	9,(10),(12)	
	Makaróni lecsóval	1 044,91	249,98	9,79	5,55	0,83	39,91	0,00	0,40	1,3	
	U Hízi kórtés gyümölcskrémmel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00		
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
	Összesen:	2 840,81	679,63	29,37	18,36	4,55	98,57	12,38	2,05		

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

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

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Mediterrán csirkeragu, tejmentes [1]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 20.0g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 74.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 514.8kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 136.1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
Főtt tészta
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 9.7g	Zsír: 19.0g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 63.7g	Cukor: 5.9g	Só: 1.2g
Ener.: 469.3kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.1g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 30.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 166.7kcal		

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Brassói sertés Aprópecsenye [1]
Pirított kockaburgonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 17.8g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 58.3g	Cukor: 7.6g	Só: 1.6g
Ener.: 708.2kcal		

Uzsonna

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

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 0.8g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 23.0g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 111.5kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Vaníliás rizstejberizs
Fahéjas porcukorral
Alma

Fehé.: 9.9g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 88.5g	Cukor: 31.6g	Só: 0.7g
Ener.: 463.5kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 137.5kcal		

Ebéd

Hamis húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 14.5g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 59.6g	Cukor: 7.8g	Só: 1.4g
Ener.: 424.8kcal		

Uzsonna

Házi körtés gyümölcskrémrel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.07.15. - 2026.07.15.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
7/15/2026 (05572)	Tegnap reggeli roszmenges4-6	T Kakao rizstej-öl	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 Zsenge Zöldborsóleves	288,52	69,03	2,80	2,63	0,31	8,44	0,04	0,29 1,9	
		Mediterán csirkeragu, tejmentes	415,25	99,34	11,10	2,92	0,39	7,02	0,00	0,24 1	
		Jázmín rizssal	1 448,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37	
		U Sertés párizsia	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 588,07	858,40	27,50	23,68	4,97	132,30	21,55	1,45	
7/14/2026 (05572)	Tegnap reggeli roszmenges4-6	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00	
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Fokhagymakrémeleves	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Bolognai	511,14	122,28	6,16	7,81	2,81	6,69	2,50	0,33	
		Főtt tésztá	883,34	206,54	2,30	1,82	0,17	44,35	2,88	0,06	
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	3 178,61	760,44	16,25	26,90	12,26	108,80	16,22	2,15	
7/15/2026 (05572)	Tegnap reggeli roszmenges4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		E Magyaros kelvirágleves	158,23	37,86	1,25	1,63	0,19	4,43	0,01	0,31 1,9	
		Brassói sertés Aprópecsenye	1 543,20	369,19	11,23	33,74	8,27	4,70	0,00	0,58 1	
		Pirított kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23	
		Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)	
		U Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		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:	4 366,83	1 044,72	23,52	55,09	17,01	109,29	16,12	2,40	
7/16/2026 (05572)	Tegnap reggeli roszmenges4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Padicsonkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
		Vaníliás rizstejberizs	1 133,00	271,06	2,94	1,50	0,21	60,67	21,63	0,36	
		Fahéjas porcukorral	168,60	40,33	0,00	0,00	0,00	10,03	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,50	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Kenőmájassal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	2 988,77	715,01	17,92	13,41	3,79	128,45	38,40	1,14	
7/17/2026 (05572)	Tegnap reggeli roszmenges4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Mátrai diákcsemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Hamis húseleves	122,16	29,23	0,90	1,49	0,13	3,04	0,02	0,35 9,(1)	
		Levesbététtel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Gőzölt sertéskaraj	363,23	86,90	10,60	4,59	1,53	0,86	0,27	0,35 (1),(10)	
		Vadamarhás	205,14	49,08	0,44	2,20	0,24	6,77	4,30	0,51 9,(10),(12)	
		Főtt tésztával	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		U Házis kórtés gyümölcskrémmel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	2 782,80	665,76	21,10	18,09	4,10	103,47	15,56	1,76	

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

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

Zöldborsóleves
Mediterrán csirkeragu, glutén, tejmentes
Jázmin rizzsel

Fehé.: 20.2g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 73.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 504.0kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.4g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.1g	Cukor: 0.3g	Só: 0.7g
Ener.: 128.5kcal		

KEDD

Tízórai

Csipebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5.4g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.9g	Só: 0.6g
Ener.: 136.9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 10.1g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 70.6g	Cukor: 6.4g	Só: 1.2g
Ener.: 499.3kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Sült zöldségkrémes
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.2g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 30.6g	Cukor: 8.2g	Só: 0.3g
Ener.: 168.9kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves
Brassói aprópecsenye
Pirított kockaburgonyával
Céklasalátával [15.(12)]

Fehé.: 23.6g	Zsír: 19.9g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 94.7g	Cukor: 7.5g	Só: 2.8g
Ener.: 668.9kcal		

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipebogyó tea citrom nélkül
Padlizsánkrémes
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2.3g	Zsír: 1.0g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 22.2g	Cukor: 6.9g	Só: 0.3g
Ener.: 113.6kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Vaníliás tejberisz
Fahéjas porcukorral
Alma

Fehé.: 11.0g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 93.4g	Cukor: 31.6g	Só: 0.8g
Ener.: 487.4kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipebogyó tea
Mátrai diákcsomag
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 3.6g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 20.8g	Cukor: 7.0g	Só: 0.5g
Ener.: 142.2kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Levesbetéttel
Gőzölt sertéskaraj
Vadasmártás [9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 14.4g	Zsír: 14.8g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 58.7g	Cukor: 7.5g	Só: 1.1g
Ener.: 430.8kcal		

Uzsonna

Házi körtés gyümölcskrémleves
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.0g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.0g	Cukor: 1.2g	Só: 0.2g
Ener.: 108.2kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.07.15. - 2026.07.15.											
Dátum	Étkez	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
7/15/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-6	T	Kakao rizstejű	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	Zoldborsóleves	243,21	58,19	3,19	1,60	0,17	7,51	0,00	0,16
			Mediterrán csirkeragu, glutén,	415,31	99,36	11,00	3,04	0,42	6,85	0,00	0,24
			Jázmín rizessel	1 448,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37
		U	Sertés párizsia	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Összesen:	3 582,10	856,96	26,73	23,41	4,92	130,20	21,91	1,62
7/14/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-6	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E	Fokhagymakrémeleves	158,10	37,82	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,81	6,54	2,50	0,32
			Gluténmentes spagetti	968,10	231,60	2,59	1,97	0,19	49,90	3,24	0,07
			Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		U	Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
			Összesen:	3 307,59	791,29	16,03	27,58	12,35	114,45	16,85	2,30
7/15/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
			Sült zöldségkrém	49,78	11,91	0,31	0,78	0,35	0,95	0,00	0,10
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		E	Magyaros karfóleves	154,01	36,54	1,19	1,63	0,19	4,28	0,00	0,55
			Brassói aprópecsenye	1 384,62	331,25	17,14	10,32	2,30	41,29	0,00	1,54
			Pirított kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23
			Cékasalattával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)
			U Votife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
			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:	4 233,01	1 012,39	27,90	31,80	10,86	145,67	16,51	3,96
7/16/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-6	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Padlizsánkrém	36,79	8,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E	Áltódi gulyásleves	445,37	106,55	7,44	4,89	1,15	7,96	0,00	0,16
			Vaníliás tejberizs	1 205,07	288,30	2,97	1,52	0,22	64,87	21,63	0,57
			Fahéjas porcukorral	168,60	40,33	0,00	0,00	0,00	10,03	9,99	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U	Kenőmájással	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Összesen:	3 072,62	735,08	17,52	13,96	4,14	134,67	38,90	1,57
7/17/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-6	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Mátrai diákcsemegés	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
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E	Csontleves	168,15	40,23	0,89	2,83	0,27	2,72	0,00	0,12 9
			Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
			Gőzölt sertéskaraj	350,39	83,83	10,50	4,52	1,50	0,20	0,00	0,35
			Vadamarhás	205,14	49,08	0,44	2,20	0,24	6,77	4,30	0,51 9,10,(12)
			Főtt tésztával	889,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14
		U	Házi kórtés gyümölcskrémmel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Összesen:	2 846,95	681,11	19,93	19,70	4,40	101,49	15,67	1,83

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

Zöldborsóleves

Mediterrán csirkeragu, gluténmentes [7]

Jázmin rizzsel

Fehé.: 20.4g	Zsír: 14.9g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 73.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 510.9kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis

Gluténmentes pékáru

Liga margarinnal

Kígyóborkával

Fehé.: 4.4g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.1g	Cukor: 0.3g	Só: 0.7g
Ener.: 128.5kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé

Csirkemellsonkás

Gluténmentes pékáru

Liga margarinnal

Paradicsommal

Fehé.: 5.5g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 22.9g	Cukor: 7.0g	Só: 0.6g
Ener.: 140.8kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves

Kölesgolyó

Bolognai

Gluténmentes spagetti

Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 18.3g	Zsír: 20.9g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 65.0g	Cukor: 6.4g	Só: 1.2g
Ener.: 523.7kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]

Tonhalkrém [3,4,7,10]

Gluténmentes pékáru

Fehé.: 9.4g	Zsír: 12.3g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 25.1g	Cukor: 0.6g	Só: 0.5g
Ener.: 256.1kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves

Brassói aprópecsenye

Pirított kockaburgonyával

Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 23.6g	Zsír: 19.9g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 94.7g	Cukor: 7.5g	Só: 2.8g
Ener.: 668.9kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]

Gluténmentes pékáru

Liga margarinnal

Paprikával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé

Padlizsánkrém

Gluténmentes pékáru

Paradicsommal

Fehé.: 2.3g	Zsír: 1.1g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.9g	Só: 0.3g
Ener.: 116.2kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves

Vaníliás tejberizs [7]

Fahéjas porcukorral

Alma

Fehé.: 15.8g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 88.5g	Cukor: 26.0g	Só: 0.9g
Ener.: 492.0kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal

Gluténmentes pékáru

Kígyóborkával

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea

Mátrai diákcsomagolás

Gluténmentes pékáru

Liga margarinnal

Kígyóborkával

Fehé.: 3.6g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 20.8g	Cukor: 7.0g	Só: 0.5g
Ener.: 142.2kcal		

Ebéd

Csontleves [9]

Levesbetéttel

Gőzölt sertéskaraj

Vadasmártás [9,10,(12)]

Főtt tésztával

Fehé.: 14.4g	Zsír: 14.8g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 58.7g	Cukor: 7.5g	Só: 1.1g
Ener.: 430.8kcal		

Uzsonna

Házi körtés gyümölcskrémleves

Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2.0g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.0g	Cukor: 1.2g	Só: 0.2g
Ener.: 108.2kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csemporok adószám: 17783403-5-13

Adószám: 26215833-4-13

Tápellátás 2026.07.15. - 2026.07.15.										
Dátum	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	2. Zsírforrás (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
7/15/2026 (05902)	Gluténmentes-6	T Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27 7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Zöldborsóleves	243,21	58,19	3,19	1,60	0,17	7,51	0,00	0,16
		Mediterán csirkeragu, gluténmentes	444,34	106,30	11,14	3,68	0,80	7,01	0,00	0,24 7
		Jázmín rizssal	1 448,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37
		U Sertés párizsia	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 615,99	865,08	33,70	25,22	6,74	121,85	10,53	1,89
7/14/2026 (05902)	Gluténmentes-6	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Fokhagymakrémeleves	158,10	37,82	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10
		Kölesgulyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,81	6,54	2,50	0,32
		Gluténmentes spagetti	968,10	231,60	2,59	1,97	0,19	49,90	3,24	0,07
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
		Összesen:	3 425,75	819,56	24,35	29,09	11,67	109,64	16,85	2,35
7/16/2026 (05902)	Gluténmentes-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
		Tonhalkrém	357,39	85,50	0,79	8,78	3,41	0,72	0,40	0,02 3,4,7,10
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		E Magyaros karfóleleves	154,01	36,54	1,19	1,63	0,19	4,28	0,00	0,55
		Brassói aprópecsénye	1 384,62	331,25	17,14	10,32	2,30	41,29	0,00	1,54
		Pirított kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23
		Cékasalattával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)
		U Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 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
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 854,90	1 161,17	46,19	45,21	16,42	134,81	8,98	4,44
7/16/2026 (05902)	Gluténmentes-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Padlizsánkrém	36,79	8,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		E Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Alföldi gulyásleves	445,37	106,55	7,44	4,89	1,15	7,96	0,00	0,16
		Vaníliás tejberizs	1 224,54	292,95	7,75	2,29	1,20	59,99	15,96	0,75 7
		Fahéjas porcukorral	168,60	40,33	0,00	0,00	0,00	10,03	9,99	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Kenőmájassal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 103,18	742,38	22,33	14,77	5,12	130,05	33,23	1,75
7/17/2026 (05902)	Gluténmentes-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Mátrai diákcsemegés	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
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Csontleves	168,15	40,23	0,89	2,83	0,27	2,72	0,00	0,12 9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Gőzölt sertéskaraj	350,39	83,83	10,50	4,52	1,50	0,20	0,00	0,35
		Vadamarhás	205,14	49,08	0,44	2,20	0,24	6,77	4,30	0,51 9,10,(12)
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14
		U Házi kórtés gyümölcskrémmel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Összesen:	2 846,95	681,11	19,93	19,70	4,40	101,49	15,67	1,83