

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,0g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,0kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Levesbetéttel [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 20,8g	Zsír: 19,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 68,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 515,4kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 130,9kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Káposztás tészta [1,3]
Porcukorral
Körte

Fehé.: 15,7g	Zsír: 9,0g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 73,7g	Cukor: 12,8g	Só: 1,0g
Ener.: 441,9kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 46,9g	Cukor: 24,8g	Só: 0,0g
Ener.: 230,1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 22,8g	Zsír: 39,2g	T.Zs.: 17,3g
Szén.: 86,4g	Cukor: 28,1g	Só: 2,0g
Ener.: 799,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 21,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 170,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 179,3kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Csigatésztával [1,3]
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 21,3g	Zsír: 38,6g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 67,4g	Cukor: 1,5g	Só: 1,7g
Ener.: 715,4kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 4,9g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 151,1kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Párolt rizzsel
Veganéz

Fehé.: 19,5g	Zsír: 44,9g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 77,8g	Cukor: 0,1g	Só: 1,2g
Ener.: 799,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,5g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 35,7g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 165,6kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.07.26 - 2026.07.26										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
7/20/2026	Téj és rozslicszemintes 4-6 (05302)	T Rozs	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Tarkonyos zöldségleges	89,18	21,34	1,17	0,13	0,01	3,73	0,00	0,11 9
		Levesbetét	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04 1,3
		Sertéspörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1
		Párolt burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
		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:	3 511,03	839,96	28,75	30,73	11,47	114,97	8,04	1,32
7/21/2026	Téj és rozslicszemintes 4-6 (05302)	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
		Sült huskrém	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
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Gyúdsleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35
		Káposztás tészta	929,26	222,31	8,73	3,63	0,59	38,43	2,85	0,64 1,3
		Porokommal	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58
		Összesen:	3 318,13	793,80	20,49	17,11	4,44	136,42	21,72	1,74
7/22/2026	Téj és rozslicszemintes 4-6 (05302)	T Karamellás rozs	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Parádicsomleves	639,21	152,92	1,58	0,84	0,09	34,59	26,98	0,30 1
		Betűtésztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3
		Növényi sajtos húsos cukkiniakadás	2 613,38	625,21	20,28	38,10	17,14	48,04	1,11	1,64 1
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Violette 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
		Parádicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Összesen:	5 014,75	1 199,70	27,80	50,86	24,82	154,35	53,39	2,75
7/23/2026	Téj és rozslicszemintes 4-6 (05302)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Erőleves	266,58	63,78	0,95	5,16	0,54	3,32	0,00	0,71 9(1)
		Csajgatószáttával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3
		Húsgröly	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63
		Burgonyafőzelékkel	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Növényi szendvicsekremes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	4 229,27	1 011,78	29,22	51,21	16,24	104,82	8,19	2,89
7/24/2026	Téj és rozslicszemintes 4-6 (05302)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Brokkolileves	212,29	50,79	2,08	1,58	0,20	6,89	0,00	0,07 1
		Pirított kenyérszemekkel	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Rántott halfilé	1 996,38	477,61	11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69 1,3,4
		Párolt rizsszel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37
		Vegániz	27,32	6,54	0,01	0,68	0,08	0,10	0,06	0,03
		U Baracklevél	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
		Összesen:	4 665,10	1 116,08	26,95	51,28	8,35	134,75	28,25	1,71

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Cheddar sajtos növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,0g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,0kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Levesbetéttel [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 20,8g	Zsír: 19,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 68,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 515,4kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 130,9kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Káposztás tészta [1,3]
Porcukorral
Körte

Fehé.: 15,7g	Zsír: 9,0g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 73,7g	Cukor: 12,8g	Só: 1,0g
Ener.: 441,9kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 46,9g	Cukor: 24,8g	Só: 0,0g
Ener.: 230,1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 22,8g	Zsír: 39,2g	T.Zs.: 17,3g
Szén.: 86,4g	Cukor: 28,1g	Só: 2,0g
Ener.: 799,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 21,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 170,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 179,3kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Csigatésztával [1,3]
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 21,3g	Zsír: 38,6g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 67,4g	Cukor: 1,5g	Só: 1,7g
Ener.: 715,4kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 4,9g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 151,1kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Párolt rizzzel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 20,0g	Zsír: 44,2g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 83,2g	Cukor: 5,6g	Só: 1,6g
Ener.: 818,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,5g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 35,7g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 165,6kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.07.26 - 2026.07.26										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
7/20/2026 (05392) Tej, almas-, padlizsán, majonéz M 4-	T Ríztejt	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
	Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
	Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	E Tarkonyos zöldségleves	88,18	21,34	1,17	0,13	0,01	3,73	0,00	0,11 9	
	Levesbetéttel	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04 1,3	
	Sertésgöngyölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1	
	Párolt burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
	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:	3 511,03	839,96	28,75	30,73	11,47	114,97	8,04	1,32	
7/21/2026 (05392) Tej, almas-, padlizsán, majonéz M 4-	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
	Sült huskrém	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	
	E Kiggyuborkkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
	Gulyásleves	417,58	99,90	6,32	4,94	1,05	7,26	0,00	0,35	
	Káposztás tészt	929,26	222,31	8,73	3,63	0,59	38,43	2,85	0,64 1,3	
	Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58	
	Összesen:	3 318,13	793,80	20,49	17,11	4,44	136,42	21,72	1,74	
7/22/2026 (05392) Tej, almas-, padlizsán, majonéz M 4-	T Karamellás ríztejt	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E Paraciscsomleves	639,21	152,92	1,58	0,84	0,09	34,59	26,98	0,30 1	
	Betűtésztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3	
	Növényi sajtos húsos cukkiniakadás	2 613,38	625,21	20,28	38,10	17,14	48,04	1,11	1,64 1	
	U 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	
	Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
	Összesen:	5 014,75	1 199,70	27,80	50,86	24,82	154,35	53,39	2,75	
7/23/2026 (05392) Tej, almas-, padlizsán, majonéz M 4-	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
	Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Erdőleves	266,58	63,78	0,95	5,16	0,54	3,32	0,00	0,71 9(1)	
	Csajgátszátával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3	
	Húsagolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
	Burgonyafőzelékkel	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26 1	
	Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Növényi szendvicsekremes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
	Összesen:	4 229,27	1 011,78	29,22	51,21	16,24	104,82	8,19	2,89	
7/24/2026 (05392) Tej, almas-, padlizsán, majonéz M 4-	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
	Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E Kiggyuborkkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
	Broszkoltkrémleves	212,29	50,79	2,08	1,58	0,20	6,89	0,00	0,07 1	
	Pirított kenyérgöngyöl	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
	Rántott halfilé	1 996,38	477,61	11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69 1,3,4	
	Párolt rizzsel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37	
	Ciklással	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,96	5,96	0,49 15(12)	
	U 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	
	Összesen:	4 743,93	1 134,94	27,46	50,64	8,27	140,21	33,75	2,17	

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,0g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,0kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 20,0g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 68,9g	Cukor: 0,3g	Só: 0,5g
Ener.: 512,7kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 130,9kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Káposztás tészta
Porcukorral
Körte

Fehé.: 10,1g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 85,3g	Cukor: 15,7g	Só: 1,0g
Ener.: 498,4kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 46,9g	Cukor: 24,8g	Só: 0,0g
Ener.: 230,1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta CORNITO
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 22,1g	Zsír: 39,0g	T.Zs.: 17,2g
Szén.: 87,3g	Cukor: 28,3g	Só: 2,0g
Ener.: 799,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 21,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 170,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 179,3kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 20,6g	Zsír: 38,4g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 68,3g	Cukor: 1,8g	Só: 1,6g
Ener.: 715,1kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 4,9g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 151,1kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,4]
Párolt rizzsel
Veganéz

Fehé.: 18,7g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 76,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 495,4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,5g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 35,7g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 165,6kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Táplálék tápellátás 2026.07.26 - 2026.07.26										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Fogy. Bt
7/20/2026 05572	Tej, tejfajta roszmentes4-6	T Rozs	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00
		Cheddar sajtos növényi	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
		Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
		E Tarkonyos zöldségleges	89.18	21.34	1.17	0.13	0.01	3.73	0.00	0.11 9
		Levesbetéttel	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
		Sertésgöngyölt	810.11	193.81	9.75	14.47	4.56	5.95	0.01	0.34 1
		Párolt burgumal	1 156.62	276.70	8.85	4.30	0.55	54.63	0.00	0.04 1
		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:	3 500.01	837.33	27.97	30.55	11.43	115.43	8.34	1.29
7/21/2026 05572	Tej, tejfajta roszmentes4-6	T Menta ízű limonádé	123.78	29.61	0.03	0.04	0.00	6.96	6.69	0.00
		Sült huskrém	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
		Kiggyuborkkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01
		E Gyűléseles	417.58	99.90	6.32	4.94	1.05	7.26	0.00	0.35
		Káposztás tészta	1 165.62	278.86	3.20	6.94	0.54	50.02	5.70	0.64
		Porokommal	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00
		Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01
		U Vanília sziv	923.99	221.05	0.84	5.10	1.50	41.10	2.10	0.58
		Összesen:	3 554.49	850.35	14.96	20.42	4.39	148.01	24.57	1.74
7/22/2026 05572	Tej, tejfajta roszmentes4-6	T Karamellás rozs	632.16	151.23	0.06	1.92	0.23	32.60	24.76	0.00
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
		E Parádicsomleves	639.21	152.92	1.58	0.84	0.09	34.59	26.98	0.30 1
		Betűtésztaival CORNITO	87.12	20.84	0.24	0.10	0.01	4.62	0.22	0.01
		Növényi sajtos húsos cukkiniakadás	2 613.38	625.21	20.28	38.10	17.14	48.04	1.11	1.64 1
		U Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
		Violette 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
		Parádicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01
		Összesen:	5 013.38	1 199.37	27.12	50.69	24.78	155.23	53.61	2.72
7/23/2026 05572	Tej, tejfajta roszmentes4-6	T Citrom ízű limonádé	123.54	29.55	0.03	0.04	0.00	6.95	6.69	0.00
		Olasz felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
		Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
		E Erőleves	266.58	63.78	0.95	5.16	0.54	3.32	0.00	0.71 9(1)
		Levesbetéttel	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
		Húsoglyó	1 191.70	285.09	14.20	23.79	7.34	1.45	0.00	0.63
		Burgonyafőzelékkel	1 011.40	241.86	4.61	9.22	1.10	34.38	0.00	0.26 1
		Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
		U Növényi szendvicsekremes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
		Összesen:	4 228.08	1 011.50	28.54	51.06	16.20	105.70	8.49	2.86
7/24/2026 05572	Tej, tejfajta roszmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00
		Baromfi párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
		Kiggyuborkkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01
		E Brokkolikrémes	212.29	50.79	2.08	1.58	0.20	6.89	0.00	0.07 1
		Pirított kenyérlökőkával	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
		Párolt rizsszel	1 040.77	248.99	5.47	1.54	0.19	53.01	0.00	0.37
		Vegániz	27.32	6.54	0.01	0.68	0.08	0.10	0.06	0.03
		U Barackléváros	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
		Összesen:	3 394.17	812.02	26.14	18.79	4.69	132.97	28.52	1.27

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 2,3g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 31,5g	Cukor: 8,2g	Só: 0,5g
Ener.: 209,7kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves
Levesbetét
Sertéspörkölt
Kölessel

Fehé.: 17,8g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 53,8g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 443,6kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Csipebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrém
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 3,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 20,9g	Cukor: 7,0g	Só: 0,3g
Ener.: 132,9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta
Porcukorral
Körte

Fehé.: 11,2g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 86,0g	Cukor: 15,7g	Só: 0,8g
Ener.: 502,5kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Karamellás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 46,4g	Cukor: 25,0g	Só: 0,2g
Ener.: 234,8kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Betűtészta CORNITO
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, glutén,
tejmentes

Fehé.: 22,2g	Zsír: 40,9g	T.Zs.: 17,4g
Szén.: 82,2g	Cukor: 21,3g	Só: 2,1g
Ener.: 795,6kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 2,1g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,6g	Cukor: 0,7g	Só: 0,9g
Ener.: 175,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipebogyó tea citrom nélkül
Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 21,1g	Cukor: 6,9g	Só: 1,0g
Ener.: 181,3kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Levesbetét
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 20,3g	Zsír: 33,8g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 58,8g	Cukor: 1,1g	Só: 1,0g
Ener.: 633,5kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,0g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 121,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipebogyó tea
Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 20,9g	Cukor: 7,0g	Só: 0,7g
Ener.: 155,8kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Kölesgolyó
Rántott sertésszelet
Párolt rizzsel
Veganéz

Fehé.: 32,0g	Zsír: 24,2g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 73,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 639,7kcal		

Uzsonna

Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,0g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 35,2g	Cukor: 21,6g	Só: 0,2g
Ener.: 170,3kcal		

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

Tételek elap 2026.07.20. - 2026.07.26.											
	Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)
7/20/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Tárkonyos zöldségleves	55,73	13,33	0,61	0,08	0,01	2,44	0,00	0,10	
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertéspörkölt	637,26	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16	
		Kollessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36	
		U Zala 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:	3 250,17	777,56	24,71	29,32	9,65	99,32	8,73	1,72	
7/21/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man 4-	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Sólt húskrémes	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	
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Altbirdi gulyásleves	445,37	106,55	7,44	4,89	1,15	7,96	0,00	0,16	
		Káposztás tészta	1 155,09	276,34	3,20	6,56	0,80	50,02	5,70	0,64	
		Poroskora	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58	
		Összesen:	3 580,06	856,47	15,52	20,27	4,78	147,94	24,77	1,70	
7/22/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man 4-6	T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Paradiscomleves	625,09	149,55	1,71	2,62	0,27	29,59	19,98	0,48 9	
		Betűtésztaival CORNITO	87,12	20,84	0,24	0,10	0,01	4,62	0,22	0,01	
		Növényi sajtos húsos cukkininakás,	2 613,40	625,22	20,24	38,15	17,15	47,97	1,11	1,64	
		U Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		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	
		Paradiscommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		Összesen:	5 038,56	1 205,41	26,15	53,16	25,03	149,16	47,01	3,20	
7/23/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Erőleves	139,97	33,49	1,52	0,71	0,01	5,20	0,00	0,11 9	
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Húsoglyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Burgonyafőzelékkel	1 012,85	242,31	4,04	9,10	1,05	35,30	0,00	0,26	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	3 914,96	936,60	27,15	47,02	15,67	94,99	8,14	2,55	
7/24/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Brokkolileves	182,97	43,77	1,57	2,98	0,36	2,62	0,00	0,07	
		Koltesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
		Rántott sertésszelet	1 334,11	319,16	24,18	18,77	4,35	12,86	0,00	0,41	
		Párolt rizsszel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37	
		Vegánéz	27,32	6,54	0,01	0,68	0,06	0,10	0,06	0,03	
		U Baracklékváros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)	
		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:	4 036,78	965,75	38,40	31,23	7,87	129,39	28,77	1,73	

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 9,4g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 25,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 250,4kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Sertéspörkölt
Kölessel

Fehé.: 18,4g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 55,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 451,6kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 3,8g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 21,5g	Cukor: 7,0g	Só: 0,5g
Ener.: 181,8kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta
Porcukorral
Körte

Fehé.: 11,2g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 86,0g	Cukor: 15,7g	Só: 0,8g
Ener.: 502,5kcal		

Uzsonna

Vaniliás szív

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Karamellás tej [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8,7g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 41,2g	Cukor: 16,9g	Só: 0,5g
Ener.: 248,3kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Betűtészta CORNITO
Sajtos húsos cukkinirakás, gluténmentes [7]

Fehé.: 28,8g	Zsír: 39,3g	T.Zs.: 13,5g
Szén.: 78,7g	Cukor: 20,5g	Só: 2,2g
Ener.: 794,3kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 13,1g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,8g	Só: 1,2g
Ener.: 236,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 21,4g	Cukor: 6,9g	Só: 1,0g
Ener.: 184,0kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 20,6g	Zsír: 34,8g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 59,2g	Cukor: 1,1g	Só: 1,0g
Ener.: 645,6kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 14,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 148,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 20,9g	Cukor: 7,0g	Só: 0,7g
Ener.: 155,8kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [9]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Párolt rizszel
Veganéz

Fehé.: 18,3g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 71,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 483,0kcal		

Uzsonna

Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,0g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 35,2g	Cukor: 21,6g	Só: 0,2g
Ener.: 170,3kcal		

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

Tételek érp 2026.07.20. - 2026.07.26.													
	Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	
7/20/2026 Gluténmentes-4-6 (05902)	T	Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7		
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7		
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18			
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E	Tárkonyos zöldségleges	89,18	21,34	1,17	0,13	0,01	3,73	0,00	0,11	9		
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Sertéspörkölt	637,26	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16			
		Kolással	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36			
	U	Zala 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:	3 453,86	826,30	32,32	33,67	10,72	94,50	0,70	1,69			
7/21/2026 Gluténmentes-4-6 (05902)	T	Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00			
		Sólt húskrém	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			
		Kigyúborakával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
	E	Alföldi gulyásleves	445,37	106,55	7,44	4,89	1,15	7,96	0,00	0,16			
		Káposztás tésztá	1 155,09	276,34	3,20	6,56	0,80	50,02	5,70	0,64			
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
	U	Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58			
		Összesen:	3 784,27	905,33	15,91	25,09	7,09	148,52	24,77	1,85			
	7/22/2026 Gluténmentes-4-6 (05902)	T	Karaméllás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	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		Paradisomleves	625,09	149,55	1,71	2,62	0,27	29,59	19,98	0,48	9		
		Betűtésztaival CORNITO	87,12	20,84	0,24	0,10	0,01	4,62	0,22	0,01			
		Sajtos húsos cukkinirakás,	2 608,04	623,93	26,80	36,53	13,25	44,49	0,32	1,67	7		
U		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18			
		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			
		Paradisommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
		Összesen:	5 347,48	1 279,31	50,52	56,95	23,63	135,05	38,30	3,79			
7/23/2026 Gluténmentes-4-6 (05902)		T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00		
		Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18			
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E	Erőleves	139,97	33,49	1,52	0,71	0,01	5,20	0,00	0,11	9		
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Húsoglyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63			
		Burgonyafőzelékkel	1 063,41	254,41	4,30	10,14	1,84	35,71	0,00	0,28	7		
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01			
	U	Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7		
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18			
	Összesen:	4 088,88	978,21	28,32	51,00	16,64	94,76	8,14	2,49				
7/24/2026 Gluténmentes-4-6 (05902)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00			
		Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18			
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		Kigyúborakával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
	E	Borskolikrémleves	263,24	62,96	2,40	2,82	0,44	6,83	0,00	0,08	7		
		Kolcsoglyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00			
		Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24	4		
		Párolt rizsszel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37			
		Vegániz	27,32	6,54	0,01	0,68	0,08	0,10	0,06	0,03			
	U	Baracklékváros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)		
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18			
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01				
	Összesen:	3 381,46	808,99	24,73	20,80	4,98	126,95	28,77	1,57				

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 4,1g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 26,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 282,8kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 27,7g	Zsír: 21,3g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 40,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 457,7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 24,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 212,7kcal		

KEDD

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 6,7g	Zsír: 16,3g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 26,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 285,9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Körte

Fehé.: 11,8g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 263,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,8g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 273,7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8,4g	Zsír: 14,7g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 26,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 275,3kcal		

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel [9,15]
Betűtészta [1,3]
Húsos rakott cukkini-padlizsán [1,7,(9)]

Fehé.: 17,1g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 40,1g	Cukor: 0,3g	Só: 1,6g
Ener.: 494,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 16,0g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,2g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 284,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 8,6g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 276,2kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 18,4g	Zsír: 29,1g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 40,6g	Cukor: 1,0g	Só: 0,9g
Ener.: 508,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6,7g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 23,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 267,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 8,1g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 26,9g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 231,4kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Párolt barna rizzzel
Veganéz

Fehé.: 24,0g	Zsír: 25,9g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 40,9g	Cukor: 0,4g	Só: 0,6g
Ener.: 494,8kcal		

Uzsonna

Diabetikus baracklekváros [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4,2g	Zsír: 1,8g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 26,1g	Cukor: 5,2g	Só: 0,1g
Ener.: 138,9kcal		

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csemporok adószám: 17783409-5-13

Adószám: 26215833-4-13

Tápellátás élelmiszeri alapanyagokból 2026.07.26 - 2026.07.26										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol (g)
7/20/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01 7
		Diétás pékáru BL DIAB	185,01	44,25	1,73	0,22	0,01	8,77	0,00	0,02 1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00 0
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03 0
		E Takonyos zöldségleves	262,22	62,73	1,26	3,47	0,41	6,29	0,00	0,18 9
		Sertéspörkölt	1 072,73	256,63	21,97	15,65	3,76	6,64	0,00	0,32 1
		Párolt burgumal	578,31	138,35	4,42	2,15	0,27	27,31	0,00	0,02 1
		Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80 0
		Diétás pékáru BL DIAB	504,17	120,62	4,72	0,62	0,04	23,89	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01 0
		Összesen:	3 984,36	953,18	41,95	46,71	15,11	91,14	0,01	1,46 0
7/21/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	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	189,36	45,30	1,77	0,23	0,01	8,97	0,00	0,02 1
		Kigyúdoborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01 0
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03 0
		E Alföldi gulyásleves	451,97	108,13	8,55	4,37	1,19	8,39	0,00	0,19 0
		Káposztás téshta	315,38	75,45	2,64	0,69	0,07	14,52	0,00	0,22 1,(3)
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01 0
		U Natur vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01 7
		Diétás pékáru BL DIAB	509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07 1
		Összesen:	3 438,73	822,66	24,23	38,42	16,12	92,43	0,17	1,09 0
7/22/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Soproni felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68 0
		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 0
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03 0
		E Paradicsomleves édesítőszerrel	655,06	156,23	2,56	10,44	0,76	13,22	0,00	0,70 9,15
		Betűtészta	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06 1,3
		Húsos rakott cukkini-padlizsán	1 265,00	302,63	12,97	18,12	6,62	20,62	0,33	0,84 1,7,(9)
		U Trapišta sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7
		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 0
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01 0
		Összesen:	4 403,50	1 053,47	41,52	56,82	20,38	91,52	0,98	4,41 0
7/23/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
		Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68 0
		Diétás pékáru BL DIAB	174,12	41,65	1,63	0,21	0,01	8,25	0,00	0,02 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01 0
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00 0
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03 0
		E Erőleves	135,07	32,55	1,53	0,99	0,01	4,24	0,00	0,13 9
		Húsoglyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63 0
		Burgonyafőzelékkel	521,19	124,69	2,28	4,18	0,33	19,21	0,00	0,09 0
		Diétás pékáruval BL-E	276,67	66,19	0,38	0,10	0,01	15,69	0,96	0,01 0
		U Natur sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47 7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Összesen:	4 397,32	1 051,99	33,68	59,87	22,04	90,07	0,96	3,14 0
7/24/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Baromfi párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91 0
		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 0
		Kigyúdoborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01 0
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03 0
		E Brokkolirémleves	178,17	42,63	1,80	2,97	0,35	2,14	0,00	0,07 0
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00 0
		Rántott halfilé	1 197,04	286,37	19,36	16,99	2,75	12,42	0,00	0,47 4
		Párolt barna rizsszel	481,51	115,20	1,49	4,06	0,48	18,05	0,00	0,04 0
		Veganéz	63,54	15,20	0,02	1,58	0,18	0,24	0,14	0,06 0
		U Diabétkus baracklekváros	100,40	24,02	0,10	0,10	0,00	5,40	5,20	0,00 15
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01 0
		Diétás pékáru BL DIAB	436,30	104,38	4,09	0,54	0,04	20,67	0,00	0,06 1
		Összesen:	3 616,23	865,14	36,28	37,47	8,06	93,79	5,73	1,70 0

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 6,0g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 276,3kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 26,1g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 30,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 407,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 24,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 212,7kcal		

KEDD

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,5g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 278,3kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Körte

Fehé.: 6,5g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 30,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 178,8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,8g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 274,9kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 10,3g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 266,8kcal		

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel [9,15]
Betűtészta [1,3]
Húsos rakott cukkini-padlizsán [1,7,(9)]

Fehé.: 11,1g	Zsír: 20,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 30,6g	Cukor: 0,2g	Só: 1,2g
Ener.: 354,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 16,1g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 286,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 10,7g	Zsír: 14,3g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 274,6kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 17,6g	Zsír: 27,7g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 30,9g	Cukor: 0,8g	Só: 0,8g
Ener.: 453,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7,0g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 274,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 10,0g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 224,0kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Párolt barna rizzzel
Veganéz

Fehé.: 16,4g	Zsír: 18,1g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 30,2g	Cukor: 0,4g	Só: 0,5g
Ener.: 348,7kcal		

Uzsonna

Diabetikus baracklekváros [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 3,7g	Zsír: 1,8g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 23,8g	Cukor: 5,2g	Só: 0,1g
Ener.: 127,3kcal		

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

Táplálék naplózás 2026.07.26 - 2026.07.26										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
7/20/2026 (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszernel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
	Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	E Tarkonyos zöldségleves	262,22	62,73	1,26	3,47	0,41	6,29	0,00	0,18	9
	Sertésaprókt	1 072,73	256,63	21,97	15,65	3,76	6,64	0,00	0,32	1
	Párolt bulgarral	369,48	88,39	2,83	1,37	0,17	17,45	0,00	0,01	1
	U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
	Diétás pékáru BL DIAB	504,17	120,62	4,72	0,62	0,04	23,89	0,00	0,07	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Összesen:	3 746,12	896,66	42,27	45,41	15,04	79,73	0,01	1,47	
7/21/2026 (06362)	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	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
	Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
	E Alföldi gulyásleves	225,99	54,06	4,28	2,19	0,59	4,19	0,00	0,09	
	Káposztás tésztá	189,23	45,27	1,58	0,41	0,04	8,71	0,00	0,13	1,(3)
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	U Natúr vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
	Diétás pékáru BL DIAB	513,87	122,94	4,81	0,64	0,04	24,35	0,00	0,07	1
	Összesen:	3 059,69	731,98	20,81	35,44	15,52	80,90	0,17	0,92	
7/22/2026 (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszernel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Soproni felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
	Diétás pékáru BL DIAB	509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E Paradicsomleves édesítőszernel	653,06	156,23	2,56	10,44	0,76	13,22	0,00	0,70	9,15
	Betűtésztával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3
	Hússos rakott csukni-padrizsán	683,10	163,42	7,00	9,78	3,57	11,13	0,18	0,45	1,7,(9)
	U Diétás pékáru BL DIAB	494,48	118,30	4,63	0,61	0,04	23,43	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	
	Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Összesen:	3 795,48	908,02	37,47	47,95	17,35	80,54	0,83	4,03	
7/23/2026 (06362)	T Citrom ízű limonádé édesítőszernel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
	Diétás pékáru BL DIAB	494,48	118,30	4,63	0,61	0,04	23,43	0,00	0,07	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	E Erdőleves	136,07	32,55	1,53	0,99	0,01	4,24	0,00	0,13	9
	Hűsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
	Burgonyafőzelékkel	351,80	84,16	1,54	2,82	0,22	12,97	0,00	0,06	
	Diétás pékáruval BL-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
	U Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
	Diétás pékáru BL DIAB	513,87	122,94	4,81	0,64	0,04	24,35	0,00	0,07	1
	Összesen:	4 189,68	1 002,32	35,23	58,03	21,96	81,21	0,75	3,13	
7/24/2026 (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszernel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Baronfi párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
	Diétás pékáru BL DIAB	513,87	122,94	4,81	0,64	0,04	24,35	0,00	0,07	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
	E Brokkolirémleves	142,54	34,10	1,44	2,37	0,28	1,71	0,00	0,05	
	Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00	
	Rántott halfilé	778,08	186,14	12,58	11,04	1,79	8,07	0,00	0,31	4
	Párolt barna rizsszel	325,35	77,84	1,01	2,74	0,32	12,20	0,00	0,03	
	Veganéz	63,54	15,20	0,02	1,58	0,18	0,24	0,14	0,06	
	U Diabétikus barackkekváros	100,40	24,02	0,10	0,10	0,00	5,40	5,20	0,00	15
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Diétás pékáru BL DIAB	387,82	92,78	3,63	0,48	0,03	18,38	0,00	0,06	1
	Összesen:	2 926,03	700,02	30,07	29,01	6,88	79,15	5,73	1,52	

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 3,8g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 21,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 256,7kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 28,5g	Zsír: 21,7g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 45,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 484,6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7,7g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 16,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 168,0kcal		

KEDD

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 6,2g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 20,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 256,2kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Káposztás tészta [1,(3)]
Körte

Fehé.: 16,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 45,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 323,6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 3,2g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 16,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 227,8kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8,1g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 21,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 249,2kcal		

Ebéd

Paradicsomleves édesítőszerrel [9,15]
Betűtészta [1,3]
Húsos rakott cukkini-padlizsán [1,7,(9)]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 32,6g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 44,2g	Cukor: 0,4g	Só: 1,8g
Ener.: 554,7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 13,5g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 16,9g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 238,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 8,4g	Zsír: 14,5g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 21,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 252,7kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 18,7g	Zsír: 29,6g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 44,5g	Cukor: 1,1g	Só: 0,9g
Ener.: 530,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,2g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 222,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 7,6g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 20,6g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 200,1kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Párolt barna rizzzel
Veganéz

Fehé.: 25,0g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 45,6g	Cukor: 0,4g	Só: 0,7g
Ener.: 536,8kcal		

Uzsonna

Diabetikus baracklekváros [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 1,4g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 16,5g	Cukor: 5,2g	Só: 0,0g
Ener.: 87,0kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

