

Heti étlap - 2026.07.27 - 07.31

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 1,9g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 128,2kcal		

Ebéd

Kelbimbólevés [1]
Stroganoff sertésragu [1,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 21,1g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 66,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 408,5kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 16,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 121,4kcal		

KEDD

Tízórai

Rizstej
Növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 31,8g	Cukor: 8,1g	Só: 0,4g
Ener.: 203,4kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 19,6g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 70,9g	Cukor: 3,2g	Só: 1,8g
Ener.: 592,4kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 150,8kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Eperlevél tésztával [1,3]
Csirkepörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 31,4g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 56,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 503,0kcal		

Uzsonna

Mézés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 22,5g	Cukor: 8,3g	Só: 0,0g
Ener.: 112,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3,3g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,1g
Ener.: 116,7kcal		

Ebéd

Sertésraguleves
Vaníliás rizstejberizs
Fahéjas porcukorral
Alma

Fehé.: 9,1g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 83,0g	Cukor: 31,7g	Só: 1,4g
Ener.: 498,7kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

PÉNTEK

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

Csurgatott Tojásleves [1,3]
Növényi sajtmártásos csirkemell ragu [1]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 20,7g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 61,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 510,0kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,5g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 130,6kcal		

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 naplózás 2026.07.27. - 2026.08.03.											
Dátum	Étkezési idő	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
7/27/2026 7/27/2026 (05302)	Téj és rozslicsimentes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Csikermellsonkás	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	
		E Kérbimbóleves	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1	
		Sirogatói senlésságu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	0,49 1,15,(12)	
		Párolt bulgarral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
		U Pörétagymás növényi szendvicsskrém	205,53	49,17	0,24	4,81	4,20	1,37	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	
		Összesen:	2 750,68	658,07	29,69	15,04	6,86	104,69	6,70	1,88	
7/28/2026 7/28/2026 (05302)	Téj és rozslicsimentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,88	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Növényi szendvicsskrém	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	
		Kigyúbobakkal	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Lebbencsleves	546,95	130,85	3,65	4,78	1,05	18,39	0,11	0,43 1,3	
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32	
		spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,89	0,86	39,91	0,00	0,40 1,3	
		U Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 568,76	1 093,00	23,13	49,42	24,51	136,85	12,77	3,59	
7/29/2026 7/29/2026 (05302)	Téj és rozslicsimentes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		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	
		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)	
		Eperlevél lezzátával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3	
		Csikropórkótt	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70 1	
		Tokfőzelékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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	
		Összesen:	3 201,59	765,94	39,12	22,52	4,44	100,47	16,46	1,99	
7/30/2026 7/30/2026 (05302)	Téj és rozslicsimentes 4-6	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
		Tonhaskrém	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	
		Paradisommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Senlésságu leves	572,61	135,17	5,60	11,91	3,11	1,76	0,03	1,04	
		Vanillás 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 Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Összesen:	3 840,02	916,85	13,44	27,16	8,99	151,58	40,24	2,50	
7/31/2026 7/31/2026 (05302)	Téj és rozslicsimentes 4-6	T Kakao rizstejből	589,08	140,83	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 Csurgatott Tojásleves	305,17	73,01	2,18	4,82	0,75	5,18	0,01	0,28 1,3	
		Növényi sajtmártásos csirkemell ragu	518,38	120,98	13,07	6,22	2,61	3,88	0,00	0,51 1	
		Patizselymes rizzsel	1 320,80	315,88	5,41	9,42	1,99	51,91	0,00	0,37	
		U Paprikás szalámi	200,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	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	
		Kigyúbobakkal	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 608,82	860,33	27,79	29,95	7,84	119,21	21,52	1,65	

Heti étlap - 2026.07.27 - 07.31

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 1,9g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 128,2kcal		

Ebéd

Kelbimbólevés [1]
Stroganoff sertésragu [1,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 21,1g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 66,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 408,5kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 16,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 121,4kcal		

KEDD

Tízórai

Rizstej
Növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 31,8g	Cukor: 8,1g	Só: 0,4g
Ener.: 203,4kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 19,6g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 70,9g	Cukor: 3,2g	Só: 1,8g
Ener.: 592,4kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 150,8kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Eperlevél tésztával [1,3]
Csirkepörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 31,4g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 56,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 503,0kcal		

Uzsonna

Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 22,5g	Cukor: 8,3g	Só: 0,0g
Ener.: 112,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3,3g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,1g
Ener.: 116,7kcal		

Ebéd

Sertésraguleves
Vaníliás rizstejberizs
Fahéjas porcukorral
Körte

Fehé.: 9,1g	Zsír: 13,9g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 90,5g	Cukor: 31,7g	Só: 1,4g
Ener.: 526,1kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

PÉNTEK

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

Csurgatott Tojásleves [1,3]
Növényi sajtmártásos csirkemell ragu [1]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 20,7g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 61,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 510,0kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,5g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 130,6kcal		

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 naplózás 2026.07.27. - 2026.08.03.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)
7/27/2026 05:39Z	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Csikermellisonkás	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	
		E Kérbimbóleves	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1	
		Sirognadli széntáragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	0,49 1,15,(12)	
		Párolt bulgurral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
		U Pörétagymás növényi szendvicsském	205,53	49,17	0,24	4,81	4,20	1,37	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	
		Összesen:	2 750,68	658,07	29,69	15,04	6,86	104,69	6,70	1,88	
7/28/2026 05:39Z	Tej, alma-,	T Rizstej	351,04	83,88	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Növényi szendvicsském	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	
		Kigyúborókkal	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Lebbencseleves	546,95	130,85	3,65	4,78	1,05	18,39	0,11	0,43 1,3	
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32	
		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 Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 568,76	1 093,00	23,13	49,42	24,51	136,85	12,77	3,59	
7/29/2026 05:39Z	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		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	
		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)	
		Eperlevél lezzátával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3	
		Csikermellisonkás	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70 1	
		Tokfőzelékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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	
		Összesen:	3 201,59	765,94	39,12	22,52	4,44	100,47	16,46	1,99	
7/30/2026 05:39Z	Tej, alma-,	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
		Tonhakkermes	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Sentesraguleves	572,61	135,17	5,60	11,91	3,11	1,76	0,03	1,04	
		Vanillás 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 Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Összesen:	3 954,17	944,16	13,44	27,01	8,99	159,08	40,24	2,49	
7/31/2026 05:39Z	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M	T Kakao rizstejből	589,08	140,83	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 Csurgatott Tojásleves	305,17	73,01	2,18	4,82	0,75	5,18	0,01	0,28 1,3	
		Növényi sajtmártásos csirkemell ragu	518,38	120,98	13,07	6,22	2,61	3,88	0,00	0,51 1	
		Petrezselymes rizzsel	1 320,80	315,88	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37	
		U Paprikás szalámmal	200,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	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	
		Kigyúborókkal	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 608,82	860,33	27,79	29,95	7,84	119,21	21,52	1,65	

Heti étlap - 2026.07.27 - 07.31

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 1,9g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 128,2kcal		

Ebéd

Kelbimbólevés [1]
Stroganoff sertésragu [1,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 21,1g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 66,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 408,5kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 16,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 121,4kcal		

KEDD

Tízórai

Rizstej
Növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 31,8g	Cukor: 8,1g	Só: 0,4g
Ener.: 203,4kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
Bolognai
Főtt tészta
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 9,7g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 68,1g	Cukor: 6,2g	Só: 3,6g
Ener.: 488,9kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 150,8kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Csirkepörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 30,7g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 57,0g	Cukor: 1,8g	Só: 1,5g
Ener.: 502,7kcal		

Uzsonna

Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 22,5g	Cukor: 8,3g	Só: 0,0g
Ener.: 112,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3,3g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,1g
Ener.: 116,7kcal		

Ebéd

Sertésraguleves
Vaníliás rizstejberizz
Fahéjas porcukorral
Alma

Fehé.: 9,1g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 83,0g	Cukor: 31,7g	Só: 1,4g
Ener.: 498,7kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

PÉNTEK

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

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Növényi sajtmártásos csirkemell ragu [1]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 19,8g	Zsír: 19,6g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 63,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 509,4kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,5g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 130,6kcal		

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 2026.07.27. - 2026.08.03.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	2. Zsírforrás (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol	Figyelem
7/27/2026 (05572)	Tej, joghurt, joghurtos keverék	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Dietétás 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 Kétféleleves	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1
		Sirogatói sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	0,49 1,15,(12)
		Párolt burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
		U Pöréghagymás növényi szendvicsskrém	205,53	49,17	0,24	4,81	4,20	1,37	0,00	0,32
		Dietétás 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
		Összesen:	2 750,68	658,07	29,69	15,04	6,86	104,69	6,70	1,88
7/28/2026 (05572)	Tej, joghurt, joghurtos keverék	T Rizstej	351,04	83,88	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Dietétás 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
		E Lebbencseleves	308,38	73,78	1,28	2,55	0,29	11,17	0,25	2,51
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32
		Főtt tésztával	863,34	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 Növényi sajt pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 135,99	989,47	13,27	43,12	23,06	134,07	15,79	5,33
7/29/2026 (05572)	Tej, joghurt, joghurtos keverék	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Dietétás 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
		Csirkemellragu	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70 1
		Tokfőzelékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1
		Dietétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
		Dietétás 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:	3 200,40	765,66	38,44	22,37	4,40	101,35	16,76	1,96
7/30/2026 (05572)	Tej, joghurt, joghurtos keverék	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4
		Dietétás 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 Sertésraguleves	572,61	135,17	5,60	11,91	3,11	1,76	0,03	1,04
		Vaníliás rizstejbetéts	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 Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Összesen:	3 840,02	916,85	13,44	27,16	8,99	151,58	40,24	2,50
7/31/2026 (05572)	Tej, joghurt, joghurtos keverék	T Kakao rizstej-pótl	589,08	140,83	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Dietétás 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 Rántott leves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,25 1
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Növényi sajtmártásos csirkemell ragu	518,38	120,98	13,07	6,22	2,61	3,88	0,00	0,51 1
		Párizsraguval rizszel	1 320,80	315,96	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37
		U Paprikás szaláms	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40
		Dietétás 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:	3 606,29	859,73	26,97	29,08	7,58	121,89	21,54	1,62

Heti étlap - 2026.07.27 - 07.31

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 5,2g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 21,3g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 132,5kcal		

Ebéd

Kelbimbóleves, gluténmentes
Stroganoff sertésragu [15,(12)]
Hajdinával köret

Fehé.: 20,4g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 56,7g	Cukor: 0,0g	Só: 2,5g
Ener.: 422,4kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi szendvicsskrém
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 2,3g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 126,1kcal		

KEDD

Tízórai

Rizstej
Növényi szendvicsskrém
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 2,3g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 31,3g	Cukor: 8,3g	Só: 0,5g
Ener.: 208,1kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 10,3g	Zsír: 19,4g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 77,9g	Cukor: 6,8g	Só: 3,6g
Ener.: 533,1kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,3g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 155,1kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Levesbetéttel
Csirkepaprikás
Tökfőzelékkel

Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 56,6g	Zsír: 40,6g	T.Zs.: 18,9g
Szén.: 47,4g	Cukor: 1,5g	Só: 2,4g
Ener.: 783,5kcal		

Uzsonna

Mézes

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,0g	Cukor: 8,5g	Só: 0,2g
Ener.: 116,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrém növényi szendvicsskrémmel
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 4,3g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,9g	Só: 0,7g
Ener.: 144,7kcal		

Ebéd

Sertésraguleves [9]
Vaníliás tejberizs
Fahéjas porcukorral

Alma

Fehé.: 9,3g	Zsír: 14,1g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 87,9g	Cukor: 31,7g	Só: 1,7g
Ener.: 520,2kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

PÉNTEK

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

Tojásleves [3]
Növ. sajtmártásos csirkemell ragu TMGM
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 19,5g	Zsír: 18,4g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 57,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 473,6kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 14,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 135,3kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.07.27. - 2026.08.03.											
Dátum	Étkezési idő	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
7/27/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g	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	
		E Kétféleleves, gluténmentes	198,45	47,48	2,55	0,43	0,06	8,23	0,00	0,53	
		Sirognódi sertésragu	389,79	93,25	11,51	4,18	1,47	2,28	0,00	0,51	15,(12)
		Hajdinalval koret	1 177,54	281,71	6,33	7,80	0,99	46,20	0,00	1,48	
		U Pöréghagymás növényi szendvicsskrém	205,53	49,17	0,24	4,81	4,20	1,37	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	
		Összesen:	2 846,82	661,07	27,92	20,04	7,67	93,72	7,09	3,64	
7/28/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g	T Rizstef	351,04	83,88	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Növényi szendvicsskrémes	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	
		Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Lebbencseleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51	
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	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 Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 340,26	1 038,34	13,27	43,73	23,13	143,30	16,61	5,49	
7/29/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Zala levágottas	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	
		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	
		Csirképaprikás	2 362,46	565,18	52,60	33,41	18,09	13,54	0,40	2,22	
		Tokfőzelékkel	469,27	112,27	1,92	6,26	0,74	11,80	0,00	0,04	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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	
		Összesen:	4 412,14	1 055,55	63,25	47,23	21,35	90,72	16,80	3,17	
7/30/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Sonkakrémes növényi	168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49	
		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 Sertésraguleves	589,11	139,42	5,73	11,95	3,18	2,49	0,03	1,08	9
		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 Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Összesen:	4 045,76	966,37	14,55	29,43	10,90	156,40	40,44	3,35	
7/31/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g	T Kakao rizstejből	589,08	140,83	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 Tojásleves	153,42	36,70	1,10	2,68	0,42	2,01	0,00	0,12	3
		Növ. sajtmártásos csirkemell ragu	518,30	120,96	13,02	6,26	2,61	3,83	0,00	0,51	
		Patizselymes rizzsel	1 320,80	315,88	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37	
		U Paprikás szalámi	205,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	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	
		Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 496,27	833,40	25,60	28,49	7,57	114,99	21,91	1,79	

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 5,2g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 21,3g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 132,9kcal		

Ebéd

Kelbimbóleves, gluténmentes
Stroganoff sertésragu [15,(12)]
Hajdinával köret

Fehé.: 20,4g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 56,7g	Cukor: 0,0g	Só: 2,5g
Ener.: 422,4kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 3,2g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 14,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 153,0kcal		

KEDD

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Natúr sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 10,0g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 248,6kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 18,5g	Zsír: 20,9g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 72,3g	Cukor: 6,7g	Só: 3,6g
Ener.: 557,5kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,3g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 155,5kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Levesbetéttel
Csirkepaprikás [7]
Tökfőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 56,9g	Zsír: 28,9g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 47,3g	Cukor: 1,1g	Só: 2,3g
Ener.: 681,4kcal		

Uzsonna

Mézés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,0g	Cukor: 8,5g	Só: 0,2g
Ener.: 116,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 22,2g	Cukor: 7,3g	Só: 0,2g
Ener.: 192,5kcal		

Ebéd

Sertésraguleves [9]
Vaníliás tejberizs [7]
Fahéjas porcukorral
Alma

Fehé.: 14,1g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 83,0g	Cukor: 26,0g	Só: 1,9g
Ener.: 524,9kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

PÉNTEK

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

Tojásleves [3]
Sajtmártásos csirkemell ragu GM [7]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 20,3g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 57,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 504,4kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 14,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 135,3kcal		

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 07.27. - 2026 05.05.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Áll. szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
7/27/2026 05902	Gluténmentes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Csikemellsonkás	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 Kémbőbőleves, gluténmentes	198,45	47,48	2,55	0,43	0,06	8,23	0,00	0,53	
		Sirognófi sertéslagu	389,79	93,25	11,51	4,18	1,47	2,28	0,00	0,51 15,(12)	
		Hajdinalv koret	1 177,54	281,71	6,33	7,80	0,99	46,20	0,00	1,48	
		U Pöréghagymás sajtkrém	317,80	76,03	1,12	7,71	4,58	0,47	0,00	0,24 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	
		Összesen:	2 960,54	708,26	26,80	22,94	8,05	92,84	7,10	3,56	
7/28/2026 05902	Gluténmentes 4-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7	
		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	
		Kigyúborókvál	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Lebbencseleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51	
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32	
		Gluténmentes spagetti	968,10	231,60	2,59	1,97	0,19	49,90	3,24	0,07	
		Részelt trapista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 611,37	1 103,20	29,10	49,23	24,23	131,61	8,52	5,73	
7/29/2026 05902	Gluténmentes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Zala levágottas	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	
		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	
		Csikpaprikás	1 834,28	438,82	52,36	19,61	4,93	12,64	0,00	2,09 7	
		Tokfőzelékkel	570,41	136,46	2,45	8,33	1,91	12,61	0,00	0,06 7	
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
7/30/2026 05902	Gluténmentes 4-6	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 986,55	953,73	63,54	35,50	9,36	90,65	16,41	3,06	
		T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
		Tonhaskrém	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Sertéslagu leves	589,11	139,42	5,73	11,95	3,18	2,49	0,03	1,08 9	
		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 Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Összesen:	4 265,01	1 018,81	17,92	35,80	12,90	151,84	35,17	3,06	
7/31/2026 05902	Gluténmentes 4-6	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 Tojásleves	153,42	36,70	1,10	2,68	0,42	2,01	0,00	0,12 3	
		Sajtmártásos csirkemell ragu GM	647,01	151,76	13,79	9,31	3,76	3,77	0,00	0,48 7	
		Pepriszeymes rizzsel	1 320,80	315,88	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37	
		U Paprikás csalam	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	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	
		Kigyúborókvál	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 629,84	865,36	33,20	32,71	10,16	106,42	10,53	2,03	

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9,6g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 26,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 180,4kcal		

Ebéd

Kelbimbólevés [1]
Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 19,1g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 40,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,3g
Ener.: 385,0kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 275,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Natúr sajtkrém [7]
Kígyóborkával
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 5,3g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 26,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 281,7kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Bolognai édesítőszerrel [15]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 21,0g	Zsír: 21,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 39,2g	Cukor: 0,6g	Só: 1,6g
Ener.: 439,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 15,6g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 23,6g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 275,3kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8,7g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 26,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 225,5kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csirkepörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 31,3g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 42,9g	Cukor: 0,6g	Só: 0,9g
Ener.: 453,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,1g	Zsír: 1,8g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 25,6g	Cukor: 5,2g	Só: 0,1g
Ener.: 136,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 26,4g	Cukor: 0,8g	Só: 0,1g
Ener.: 298,5kcal		

Ebéd

Sertésraguleves [9]
Vaníliás tejberizsDIAB [1,7,15]
Fahéj szórattal
Alma

Fehé.: 13,6g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 39,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 319,1kcal		

Uzsonna

Sonkakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 7,8g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 23,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 241,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 9,3g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 175,2kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Sajtmártásos csirkemell ragu [1,7]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 21,2g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 40,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
Ener.: 422,7kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 23,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 230,0kcal		

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

16 - édesgyökér

Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.											
Dátum	Étkezési idő	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés
7/27/2026 Lélek (06361)	Diab. 10-10:35-5 CH TT-E-U	T	Csipekegyő tea édesítőszel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
			Dietás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Kelbimbólevés	277,78	66,45	3,63	0,51	0,06	11,63	0,00	0,74 1
			Stroganoff sertésragu	849,74	203,29	11,82	14,74	5,48	5,57	0,00	1,57 1,7,10,15,(12)
			Párolt burgumal	481,93	115,29	3,69	1,79	0,23	22,76	0,00	0,02 1
			Pöréghagymás sajtkrém	635,60	152,06	2,24	15,41	9,16	0,93	0,00	0,47 7
			Dietás 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
			Összesen:	3 516,63	841,30	35,95	36,63	15,92	91,81	0,01	3,79
7/28/2026 Lélek (06361)	Diab. 10-10:35-5 CH TT-E-U	T	Csipekegyő tea édesítőszel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Natur sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47 7
			Kétyűborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
			Dietás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03 1
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Lebbensleves	546,95	130,85	3,65	4,78	1,05	18,39	0,11	0,43 1,3
			Biológiai édesítőszel	381,66	91,31	4,96	6,26	2,09	3,67	0,00	0,27 15
			spagetti	440,64	105,42	4,08	2,45	0,36	16,63	0,00	0,17 1,3
			Részelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
			U Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7
			Dietás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
	Összesen:	4 163,55	996,07	41,97	51,54	26,08	89,33	1,41	3,19		
7/29/2026 Lélek (06361)	Diab. 10-10:35-5 CH TT-E-U	T	Csipekegyő tea édesítőszel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80
			Dietás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Erőleves	136,07	32,55	1,53	0,99	0,01	4,24	0,00	0,13 9
			Csipekegyő	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70 1
			Tokfőzelékkel	731,86	175,09	2,94	9,92	1,18	18,10	0,00	0,06 15
			Dietás pékáru BL E	172,92	41,37	0,24	0,06	0,01	9,80	0,60	0,01
			U Diabetikus baracklevél	100,40	24,02	0,10	0,10	0,00	5,40	5,20	0,00 15
			Dietás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,06 1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Összesen:	3 406,70	815,00	44,05	27,61	5,51	95,15	5,81	1,84		
7/30/2026 Lélek (06361)	Diab. 10-10:35-5 CH TT-E-U	T	Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00 15
			Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04 3,4,7,10
			Dietás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02 1
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Sertésraguleves	541,01	129,43	7,85	9,49	1,79	2,99	0,04	0,46 9
			Vaníliás tejberizsDIAB	622,87	149,01	5,28	1,49	0,77	28,44	0,00	0,13 1,7,15
			Fahéj szórattal	61,09	14,61	0,16	0,13	0,03	3,19	0,00	0,00
			Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01
			U Sonkakrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40 7
			Dietás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Összesen:	3 591,53	859,22	25,72	42,97	15,23	89,83	0,84	1,17
7/31/2026 Lélek (06361)	Diab. 10-10:35-5 CH TT-E-U	T	Csipekegyő tea édesítőszel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Pulykamell sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
			Dietás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Tojásleves	223,80	53,54	1,74	3,76	0,59	3,14	0,00	0,10 1,3
			Sajtmártásos csirkemell ragu	776,51	182,12	16,60	11,12	4,51	4,58	0,00	0,57 1,7
			Petrezselymes rizzsel	791,84	187,01	2,86	5,13	0,45	32,91	0,00	1,18
			U Paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80
			Dietás 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
			Kétszemélyes	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
	Összesen:	3 485,98	827,90	39,41	34,45	10,62	90,07	0,18	3,65		

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 11,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 171,2kcal		

Ebéd

Kelbimbóleves [1]
Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 14,5g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
Ener.: 288,5kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 275,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Natúr sajtkrémes [7]
Kígyóborkával
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 24,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 272,5kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Bolognai édesítőszerrel [15]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 15,9g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 31,7g	Cukor: 0,4g	Só: 1,2g
Ener.: 339,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 15,6g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 23,6g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 275,3kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 10,5g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 216,4kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csirkepörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 30,1g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 31,6g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 371,2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,1g	Zsír: 1,8g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 25,6g	Cukor: 5,2g	Só: 0,1g
Ener.: 136,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,6g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 26,4g	Cukor: 0,8g	Só: 0,1g
Ener.: 299,8kcal		

Ebéd

Sertésraguleves [9]
Vaníliás tejberizsDIAB [1,7,15]
Fahéj szórattal
Alma

Fehé.: 10,7g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 251,0kcal		

Uzsonna

Sonkakrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 7,8g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 23,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 241,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 11,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 171,2kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Sajtmártásos csirkemell ragu [1,7]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 17,2g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 330,3kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 23,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 230,0kcal		

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

Élelem tápellátás 2026.07.25 - 2026.08.05										
Dátum	Élelem kód	Élelem leírása	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)
7/27/2026	06362	T Csipkebogyó tea édesítőszemmel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Kémbömlőleves	277,78	66,45	3,63	0,51	0,06	11,63	0,00	0,74 1
		Sirognófi sertésragu	606,96	145,21	8,45	10,53	3,92	3,98	0,00	1,12 1,7,10,15,(12)
		Párolt bulgarral	321,28	76,86	2,46	1,19	0,15	15,17	0,00	0,01 1
		U Póréhagymás sajtkrém	635,60	152,06	2,24	15,41	9,16	0,93	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
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 074,91	735,64	33,15	31,28	14,30	80,56	0,01	3,34
7/29/2026	06362	T Csipkebogyó tea édesítőszemmel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47 7
		Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		E Lebbencsleves	437,56	104,68	2,92	3,82	0,84	14,71	0,09	0,34 1,3
		Bolognai édeslőszemmel	286,25	68,48	3,72	4,70	1,57	2,75	0,00	0,20 15
		spagetti	367,20	87,85	3,40	2,05	0,30	13,86	0,00	0,14 1,3
		Részelt trappista sajttal	326,43	78,09	5,82	5,90	3,75	0,34	0,34	0,51 7
		U Trappista sajt szellett	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
		Összesen:	3 707,12	886,88	38,63	45,55	23,70	79,75	1,25	2,79
7/29/2026	06362	T Csipkebogyó tea édesítőszemmel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Erőleves	136,07	32,55	1,53	0,99	0,01	4,24	0,00	0,13 9
		Csirkeporlót	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70 1
		Tokfőzelékkel	475,71	113,81	1,91	6,45	0,77	11,77	0,00	0,04 15
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00
		Diabétes baracklékváros	100,40	24,02	0,10	0,10	0,00	5,40	5,20	0,00 15
		Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,06 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 025,80	723,88	44,70	23,57	5,11	81,85	5,51	1,82
7/30/2026	06362	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00 15
		Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04 3,4,7,10
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		E Sertésraguleves	463,72	110,94	6,73	8,13	1,53	2,56	0,03	0,40 9
		Vanília joghurt(DIAB	415,25	99,34	3,52	1,00	0,52	18,96	0,00	0,08 1,7,15
		Fahéj szorítással	61,09	14,61	0,16	0,13	0,03	3,19	0,00	0,00
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01
		U Sonkakrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40 7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Összesen:	3 311,86	792,32	25,05	40,63	14,75	79,92	0,83	1,08
7/31/2026	06362	T Csipkebogyó tea édesítőszemmel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Pulykamell sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Tojásleves	159,86	38,24	1,24	2,69	0,42	2,25	0,00	0,07 1,3
		Sajtmártásos csirkemell ragu	647,09	151,77	13,84	9,27	3,76	3,82	0,00	0,48 1,7
		Petrezselymes rizzsel	593,88	140,26	2,14	3,85	0,34	24,68	0,00	0,89
		U Paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Összesen:	3 078,13	731,55	37,44	29,73	9,61	79,15	0,18	3,26

Heti étlap - 2026.07.27 - 07.31

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csirkemellsontkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 9,3g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 21,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 154,3kcal		

Ebéd

Kelbimbólevés [1]
Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 25,5g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 45,8g	Cukor: 0,0g	Só: 3,3g
Ener.: 493,0kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Körte

Fehé.: 4,9g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 17,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 231,8kcal		

KEDD

Tízórai

Csipebogyó tea édesítőszerrel [15]
Natúr sajtkrém [7]
Kígyóborkával
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 5,0g	Zsír: 16,3g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 21,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 255,6kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Bolognai édesítőszerrel [15]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 24,2g	Zsír: 26,0g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 44,7g	Cukor: 0,6g	Só: 1,8g
Ener.: 511,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 13,3g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 231,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 8,4g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 199,5kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csirkeporékolt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 31,3g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 45,3g	Cukor: 0,8g	Só: 0,9g
Ener.: 463,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 1,6g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 15,0g	Cukor: 3,1g	Só: 0,0g
Ener.: 81,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 4,1g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 21,2g	Cukor: 0,8g	Só: 0,1g
Ener.: 272,4kcal		

Ebéd

Sertésraguleves [9]
Vaníliás tejberizsDIAB [1,7,15]
Fahéj szórattal
Alma

Fehé.: 17,5g	Zsír: 15,6g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 44,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,8g
Ener.: 391,2kcal		

Uzsonna

Sonkakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 5,4g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 15,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 197,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipebogyó tea édesítőszerrel [15]
Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 9,0g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 20,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 149,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Sajtmártásos csirkemell ragu [1,7]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 21,6g	Zsír: 20,7g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 44,8g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 446,0kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Körte

Fehé.: 6,3g	Zsír: 10,8g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 180,8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek eltag 2026.07.27. - 2026.08.02.												
Dátum	Étkez	Étkez (kg)	Étkez (kg)	Étkez (kg)	Étkez (kg)	Étkez (kg)	Étkez (kg)	Étkez (kg)	Étkez (kg)	Étkez (kg)		
7/27/2026 (06381)	Díab. (10-10-45-10-5 g CH)-TTEU	T	Csajkebugyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Csirkemellsonkás	164,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Kabizsütleves	396,83	94,93	5,19	0,73	0,08	16,62	0,00	1,05	1
			Stroganoff sertésragu	1 213,91	290,41	16,89	21,06	7,83	7,96	0,00	2,24	17,10,15,(12)
			Párolt burgumal	449,80	107,61	3,44	1,67	0,21	21,24	0,00	0,01	1
		U	Pöréahagymás sajtkrém	635,60	152,06	2,24	15,41	9,16	0,93	0,00	0,47	7
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Körte	83,06	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	3 674,60	879,09	39,68	42,53	18,25	84,27	0,01	4,71	
7/28/2026 (06381)	Díab. (10-10-45-10-5 g CH)-TTEU	T	Csajkebugyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Natur sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
			Kigyúborkával	19,56	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Lebbencsleves	656,34	157,02	4,37	5,74	1,25	22,07	0,13	0,52	1,3
			Bolognai édesítőszennel	572,49	136,86	7,44	9,39	3,14	5,50	0,00	0,40	15
			spagetti	440,64	105,42	4,08	2,45	0,36	16,63	0,00	0,17	1,3
			Reszelt trapišta sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		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	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	
			Körte	83,06	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
	Összesen:	4 170,65	997,76	42,52	55,11	27,31	81,44	1,43	3,36			
7/29/2026 (06381)	Díab. (10-10-45-10-5 g CH)-TTEU	T	Csajkebugyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Erdőleves	136,07	32,55	1,53	0,99	0,01	4,24	0,00	0,13	9
			Csirkepörkölt	853,26	204,13	26,56	5,98	0,81	10,71	0,00	0,70	1
			Tokfőzelékkel	731,86	175,09	2,94	9,92	1,18	18,10	0,00	0,06	15
			Diétás pékáruval BL-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		U	Diabetikus baracklekváros	60,24	14,41	0,06	0,06	0,00	3,24	3,12	0,00	15
			Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,44	1,42	0,18	0,01	7,22	0,00	0,02	1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Körte	83,06	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00			
	Összesen:	3 110,71	744,18	41,36	27,06	5,49	81,76	3,88	1,79			
7/30/2026 (06381)	Díab. (10-10-45-10-5 g CH)-TTEU	T	Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00	15
			Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10
			Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Sertésraguleves	772,87	184,90	11,21	13,55	2,55	4,27	0,05	0,66	9
			Vaníliás tejbenzsDIAB	692,08	165,57	5,87	1,66	0,86	31,60	0,00	0,14	1,7,15
			Fahéj szórattal	61,09	14,61	0,16	0,13	0,03	3,19	0,00	0,00	
			Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
		U	Sonkakrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40	7
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Körte	83,06	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	3 599,48	861,12	27,02	46,68	16,06	80,87	0,85	1,33	
7/31/2026 (06381)	Díab. (10-10-45-10-5 g CH)-TTEU	T	Csajkebugyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Pulykamell sonkás	164,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Tojásleves	223,80	53,54	1,74	3,76	0,59	3,14	0,00	0,10	1,3
			Sajtmártásos csirkemell ragu	776,51	182,12	16,60	11,12	4,51	4,58	0,00	0,57	1,7
			Petrezselymes rizzsel	890,82	210,38	3,21	5,77	0,51	37,03	0,00	1,33	
		U	Paprikás szalámis	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80	
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,83	0,24	0,01	9,28	0,00	0,02	1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Kigyúborkával	19,56	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
			Körte	83,06	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
	Összesen:	3 270,07	775,93	36,90	34,54	10,65	79,75	0,18	3,74			