

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.09

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai Rizstej Áfonyalekváros [(12)] Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 2,5g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,9g Szén.: 36,7g Cukor: 14,6g Só: 0,0g Ener.: 189,6kcal	Tízórai Citrom ízű limonádé Áttört vöröslencsekrém Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé.: 3,4g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,5g Szén.: 23,9g Cukor: 6,7g Só: 0,2g Ener.: 121,1kcal	Tízórai Kakaó riztejből 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	Tízórai Csipkebogyó tea Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Kígyóborkával Fehé.: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,4g Szén.: 22,6g Cukor: 6,8g Só: 0,4g Ener.: 146,7kcal	Tízórai Menta ízű limonádé Tojáskrém [3] Diétás pékáru BL [1] Paprikával Fehé.: 4,0g Zsír: 8,5g T.Zs.: 2,3g Szén.: 21,9g Cukor: 6,7g Só: 0,2g Ener.: 181,9kcal	Tízórai Csipkebogyó tea Toast felvágottas Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 6,8g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,7g Szén.: 22,4g Cukor: 6,7g Só: 0,5g Ener.: 132,1kcal
Ebéd Daragaluska leves [1,3,9] Eszterházy sertésragu [1,10,(12)] Főtt tésztával [1,(3)] Fehé.: 18,7g Zsír: 17,1g T.Zs.: 4,8g Szén.: 61,0g Cukor: 2,5g Só: 1,6g Ener.: 475,6kcal	Ebéd Növényi tejfőles karfiolleves Rántott halfilé [1,3,4] Cukkinis kuszkuossal [1] Vitaminsalátával Fehé.: 19,5g Zsír: 47,8g T.Zs.: 5,8g Szén.: 73,6g Cukor: 3,6g Só: 3,8g Ener.: 809,4kcal	Ebéd Édes paradicsomleves [1,9] Betűtésztával [1,3] Rakott burgonya [3] Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 23,6g Zsír: 21,5g T.Zs.: 7,3g Szén.: 91,4g Cukor: 27,0g Só: 2,6g Ener.: 660,7kcal	Ebéd "Vasárnapi" húsleves [9] Cérnamentéllel [1,3] Csikós tokány Párolt bulgarral [1] Görögdinnye Fehé.: 20,9g Zsír: 22,2g T.Zs.: 5,4g Szén.: 77,2g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 580,4kcal	Ebéd Meggyleves Rántott sertésszelet [1,3] Burgonyapürével Házi káposztasalátával Fehé.: 30,2g Zsír: 68,9g T.Zs.: 10,5g Szén.: 85,8g Cukor: 14,1g Só: 1,7g Ener.: 1094,4kcal	Ebéd Babgulyás [1,9] Diétás pékáruval BL-E Növényi túrógombóc tojásmentes [1] Porcukorral Alma Fehé.: 16,7g Zsír: 15,6g T.Zs.: 2,7g Szén.: 95,1g Cukor: 17,9g Só: 1,3g Ener.: 594,9kcal
Uzsonna Csirkemellsonkás Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Kápa paprikával Fehé.: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,8g Szén.: 15,7g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 104,9kcal	Uzsonna Vaníliás puding rizstejjel Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 2,4g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,3g Szén.: 34,6g Cukor: 10,5g Só: 0,0g Ener.: 170,2kcal	Uzsonna Mátra diákcsemege Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Paprikával Fehé.: 4,1g Zsír: 4,0g T.Zs.: 1,5g Szén.: 14,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 111,8kcal	Uzsonna Áfonyás háromszög Fehé.: 0,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g Szén.: 21,8g Cukor: 3,6g Só: 0,5g Ener.: 155,1kcal	Uzsonna Kenőmájassal Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 4,6g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,3g Szén.: 19,3g Cukor: 0,1g Só: 0,4g Ener.: 127,1kcal	Uzsonna Pritaminpaprikás növényi szendvics-krém Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé.: 2,7g Zsír: 2,3g T.Zs.: 1,9g Szén.: 15,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 95,3kcal

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 eltag 2026.05.03. - 2026.05.05.												
Dátum	Étkezés	Összes	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Fogy. Bt	Fogy. A
8/3/2026	Téj és rozsleisztmentes 4-g (05302)	T Ríztejt	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
		Áfonyalekváros	111,96	26,79	0,04	0,00	0,00	6,58	6,58	0,00 (12)		
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E Daragatalska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 1,3,9		
		Eszterházy szerlésragu	759,36	181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64 1,10,(12)		
		Főtt tésztával	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12 1,(3)		
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Kápis paprikával	16,36	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:	3 218,89	770,09	27,14	22,44	6,51	113,38	17,13	2,07		
8/4/2026	Téj és rozsleisztmentes 4-g (05302)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00		
		Ástort vöröslencsekrémes	78,97	18,90	0,78	0,97	0,43	1,92	0,00	0,11		
		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 Novényi tejfőlés karfiolleves	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54		
		Rántott halfilé	1 996,38	477,61	11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69 1,3,4		
		Cukkinis kuskusszal	1 003,14	239,98	5,99	4,05	0,38	44,60	0,00	2,13 1		
		Vitaminosítottával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43		
		U Vanília puding rizstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00		
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
		Összesen:	4 603,46	1 100,71	25,30	51,16	6,59	132,09	20,79	3,97		
		8/5/2026	Téj és rozsleisztmentes 4-g (05302)	T Kakao rizstejő	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
Diétás pékáru BL	285,50			68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
Liga margarinnal	44,00			10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
E Édes paradicsomleves	645,02			154,31	1,64	0,85	0,09	34,81	26,98	0,55 1,9		
Bartőléstéjjel	88,49			21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3		
Rakott burgonya	2 005,36			479,75	20,81	20,37	7,18	51,76	0,00	0,96 15,(12)		
Csemege uborkával	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,94 15,(12)		
U Mátrai diákcsemege	121,30			29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
Diétás pékáru BL	285,50			68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
Liga margarinnal	44,00			10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
Paprikával	16,36			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	4 147,65			992,27	30,34	29,00	9,86	149,85	48,40	2,98		
8/6/2026	Téj és rozsleisztmentes 4-g (05302)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
		Novényi szendvicsekrémes	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		
		Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		E "Vasamapi" húsleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9		
		Cénametéllel	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3		
		Csikós tokány	810,35	193,87	9,29	15,61	4,71	3,36	0,00	0,14		
		Paróti burgumál	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1		
		Görögdiinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02		
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50		
		Összesen:	3 687,56	882,19	24,19	33,11	12,15	121,57	10,34	1,27		
		8/7/2026	Téj és rozsleisztmentes 4-g (05302)	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
Tojáskrémes	334,66			80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14 3		
Diétás pékáru BL	285,50			68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
Paprikával	16,36			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
E Meggyleves	289,27			69,21	0,41	0,27	0,02	15,74	6,50	0,25		
Rántott sertésszelet	3 361,59			804,21	25,42	64,41	9,34	29,81	0,01	1,29 1,3		
Burgonyapörkövel	761,44			182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10		
Házi káposztasalátával	162,14			38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09		
U Kenőmájssal	245,80			58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
Diétás pékáru BL	285,50			68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
Összesen:	5 866,06			1 403,37	38,70	82,98	15,09	126,98	20,88	2,27		
8/8/2026	Téj és rozsleisztmentes 4-g (05302)			T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Toast felvágottas	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E Babgulyás	612,23	146,47	9,09	6,10	1,35	13,57	0,01	0,38 1,9		
		Diétás pékáruval BLE	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		Novényi túrógombóc tojásmentes	1 056,30	252,70	6,45	8,79	1,28	36,56	6,37	0,87 1		
		Porcukorral	167,63	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U Pritamipaprikás novényi	94,62	22,64	0,16	2,11	1,84	0,81	0,00	0,39		
		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		
Összesen:	3 437,31	822,33	26,25	19,63	5,31	133,36	24,57	2,22				

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.09

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

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai Rizstej Áfonyalekváros [(12)] Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 2,5g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,9g Szén.: 36,7g Cukor: 14,6g Só: 0,0g Ener.: 189,6kcal	Tízórai Citrom ízű limonádé Áttört vöröslencsekrém Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé.: 3,4g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,5g Szén.: 23,9g Cukor: 6,7g Só: 0,2g Ener.: 121,1kcal	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	Tízórai Csipkebogyó tea Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Kígyóborkával Fehé.: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,4g Szén.: 22,6g Cukor: 6,8g Só: 0,4g Ener.: 146,7kcal	Tízórai Menta ízű limonádé Tojáskrém [3] Diétás pékáru BL [1] Paprikával Fehé.: 4,0g Zsír: 8,5g T.Zs.: 2,3g Szén.: 21,9g Cukor: 6,7g Só: 0,2g Ener.: 181,9kcal	Tízórai Csipkebogyó tea Toast felvágottas Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 6,8g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,7g Szén.: 22,4g Cukor: 6,7g Só: 0,5g Ener.: 132,1kcal
Ebéd Daragaluska leves [1,3,9] Eszterházy sertésragu [1,10,(12)] Főtt tésztával [1,(3)] Fehé.: 18,7g Zsír: 17,1g T.Zs.: 4,8g Szén.: 61,0g Cukor: 2,5g Só: 1,6g Ener.: 475,6kcal	Ebéd Növényi tejfőles karfiolleves Rántott halfilé [1,3,4] Cukkinis kuszkuossal [1] Vitaminsalátával Fehé.: 19,5g Zsír: 47,8g T.Zs.: 5,8g Szén.: 73,6g Cukor: 3,6g Só: 3,8g Ener.: 809,4kcal	Ebéd Édes paradicsomleves [1,9] Betűtésztával [1,3] Rakott burgonya [3] Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 23,6g Zsír: 21,5g T.Zs.: 7,3g Szén.: 91,4g Cukor: 27,0g Só: 2,6g Ener.: 660,7kcal	Ebéd "Vasárnapi" húsleves [9] Cérnametéllel [1,3] Csikós tokány Párolt bulgarral [1] Görögdinnye Fehé.: 20,9g Zsír: 22,2g T.Zs.: 5,4g Szén.: 77,2g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 580,4kcal	Ebéd Meggyleves Rántott sertésszelet [1,3] Burgonyapürével Házi káposztasalátával Fehé.: 30,2g Zsír: 68,9g T.Zs.: 10,5g Szén.: 85,8g Cukor: 14,1g Só: 1,7g Ener.: 1094,4kcal	Ebéd Babgulyás [1,9] Diétás pékáruval BL-E Növényi túrógombóc tojásmentes [1] Porcukorral Körte Fehé.: 16,7g Zsír: 15,5g T.Zs.: 2,7g Szén.: 102,6g Cukor: 17,9g Só: 1,3g Ener.: 622,2kcal
Uzsonna Csirkemellsonkás Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Kápa paprikával Fehé.: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,8g Szén.: 15,7g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 104,9kcal	Uzsonna Vaníliás puding rizstejjel Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 2,4g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,3g Szén.: 34,6g Cukor: 10,5g Só: 0,0g Ener.: 170,2kcal	Uzsonna Mátra diákcsemege Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Paprikával Fehé.: 4,1g Zsír: 4,0g T.Zs.: 1,5g Szén.: 14,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 111,8kcal	Uzsonna Sós perec Fehé.: 1,3g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,1g Szén.: 45,3g Cukor: 2,4g Só: 3,0g Ener.: 207,9kcal	Uzsonna Kenőmájassal Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 4,6g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,3g Szén.: 19,3g Cukor: 0,1g Só: 0,4g Ener.: 127,1kcal	Uzsonna Pritaminpaprikás növényi szendvics-krém Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé.: 2,7g Zsír: 2,3g T.Zs.: 1,9g Szén.: 15,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 95,3kcal

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 átlag 2026 05 05 - 2026 05 05											
Dátum		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagár (Ft)
8/3/2026	Téj alma- padlizsán majonézli 4- (05392)	T Ríztej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	6,03	0,00	
		Áfonyalekváros	111,96	26,79	0,04	0,00	0,00	6,58	6,58	0,00 (12)	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Daragatalska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 1,3,9	
		Eceteshéj sertiéragu	759,36	181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64 1,10,(12)	
		Főtt tésztával	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12 1,(3)	
		U Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kápis paprikával	16,36	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 218,89	770,09	27,14	22,44	6,51	113,38	17,13	2,07	
8/4/2026	Téj alma- padlizsán majonézli 4- (05392)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Ástort vöröslencsekrémes	78,97	18,90	0,78	0,97	0,43	1,92	0,00	0,11	
		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 Növényi tejfőlés karfiolleves	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54	
		Rántott halfilé	1 996,38	477,61	11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69 1,3,4	
		Cukkinis kuskusszal	1 003,14	239,98	5,99	4,05	0,38	44,60	0,00	2,13 1	
		Vitaminosítottával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
		U Vanília puding rizstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	4 603,46	1 100,71	25,30	51,16	6,59	132,09	20,79	3,97	
8/5/2026	Téj alma- padlizsán majonézli 4- (05392)	T Kakao rizstejőő	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Édes paradicsomleves	645,02	154,31	1,64	0,85	0,09	34,81	26,98	0,55 1,9	
		Betűtésztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3	
		Rakott burgonya	2 005,36	479,75	20,81	20,37	7,18	51,76	0,00	1,03 3	
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)	
		U Mátrai diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,36	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 147,65	992,27	30,34	29,00	9,86	149,85	48,40	2,98	
8/6/2026	Téj alma- padlizsán majonézli 4- (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Növényi szendvicsekrémes	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	
		Kilyuborkóval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E "Vasamap" húsleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9	
		Cérametéllel	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3	
		Csikós tokány	810,35	193,87	9,29	15,61	4,71	3,36	0,00	0,14	
		Paróti burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
		Görögdimnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02	
		U Sós percc	869,02	207,90	1,26	2,10	0,07	45,29	2,38	3,04	
		Összesen:	3 908,26	934,99	24,90	29,31	9,92	145,11	9,17	3,81	
8/7/2026	Téj alma- padlizsán majonézli 4- (05392)	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
		Tojáskrémes	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14 3	
		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 Meggyleves	289,27	69,21	0,41	0,27	0,02	15,74	6,50	0,25	
		Rántott sertésszelet	3 361,59	804,21	25,42	64,41	9,34	29,81	0,01	1,29 1,3	
		Burgonyapörkövel	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09	
		U Kenőmájssal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	5 866,06	1 403,37	36,70	82,98	15,09	126,98	20,88	2,27	
8/8/2026	Téj alma- padlizsán majonézli 4-6 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Toast felvágottas	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Babgulyás	612,23	146,47	9,09	6,10	1,35	13,57	0,01	0,38 1,9	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Növényi túrógombóc tojásmentes	1 056,30	252,70	6,45	8,79	1,28	36,56	6,37	0,87 1	
		Parocsu korral	167,63	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 Pritamipaprikás növényi	94,62	22,64	0,16	2,11	1,84	0,81	0,00	0,39	
		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	
		Összesen:	3 551,46	849,64	26,25	19,48	5,31	140,86	24,57	2,21	

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.09

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Áfonyalekváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,5g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 36,7g Cukor: 14,6g Só: 0,0g
Ener.: 189,6kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1]
Eszterházy sertésragu [1,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 13,1g Zsír: 18,7g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 60,1g Cukor: 5,4g Só: 0,8g
Ener.: 466,6kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,7g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 104,9kcal

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Áttört vöröslencsekrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3,4g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,5g
Szén.: 23,9g Cukor: 6,7g Só: 0,2g
Ener.: 121,1kcal

Ebéd

Növényi tejfölös karfiollevés
Rántott halfilé [1,4]
Cukkinis kuszkuossal [1]
Vitaminálátával

Fehé.: 18,7g Zsír: 15,3g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 71,8g Cukor: 3,9g Só: 3,4g
Ener.: 505,3kcal

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,3g
Szén.: 34,6g Cukor: 10,5g Só: 0,0g
Ener.: 170,2kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,6g Zsír: 3,5g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 43,6g Cukor: 21,4g Só: 0,0g
Ener.: 219,8kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztaával CORNITO
Rakott burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 18,6g Zsír: 17,5g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 92,0g Cukor: 27,2g Só: 2,0g
Ener.: 607,6kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,1g Zsír: 4,0g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 14,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 111,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 22,6g Cukor: 6,8g Só: 0,4g
Ener.: 146,7kcal

Ebéd

"Vasárnap" húsleves [9]
Cérnametéllel CORNITO
Csikós tokány
Párolt bulgurral [1]
Görögdinnye

Fehé.: 20,2g Zsír: 22,1g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 77,6g Cukor: 0,3g Só: 0,4g
Ener.: 578,0kcal

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g Cukor: 3,6g Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal

PÉNTEK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Zalakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,5g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,9g Cukor: 6,7g Só: 0,2g
Ener.: 121,4kcal

Ebéd

Meggyleves
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével
Házi káposztasalátával

Fehé.: 26,8g Zsír: 22,5g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 69,0g Cukor: 14,1g Só: 0,8g
Ener.: 593,4kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,6g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,3g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 127,1kcal

SZOMBAT

Tízórai

Csipkebogyó tea
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6,8g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,4g Cukor: 6,7g Só: 0,5g
Ener.: 132,1kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Növényi túrógombóc tojásmentes [1]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 16,7g Zsír: 15,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 95,1g Cukor: 17,9g Só: 1,3g
Ener.: 594,9kcal

Uzsonna

Pritaminpaprikás növényi szend-
vicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,7g Zsír: 2,3g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 15,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 95,3kcal

VASÁRNAP

Tízórai

Csipkebogyó tea
Kivi
Abonett

Fehé.: 4,5g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,3g
Szén.: 42,8g Cukor: 7,1g Só: 0,3g
Ener.: 222,8kcal

Ebéd

Lebbencsleves
Sült csirkecomb [(10)]
Rizi-bizivel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 58,8g Zsír: 25,5g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 73,6g Cukor: 6,6g Só: 5,9g
Ener.: 762,5kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 2,4g Zsír: 1,4g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 20,7g Cukor: 6,3g Só: 0,0g
Ener.: 105,1kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek átlaga 2026 05 05 - 2026 05 05											
Dátum		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	2. Zsírforrás (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagcukor	Átlagsó	Össz. B
8/3/2026	(05572)	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej
8/4/2026	(05572)	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej
8/5/2026	(05572)	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej
8/6/2026	(05572)	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej
8/7/2026	(05572)	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej
8/8/2026	(05572)	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej
8/9/2026	(05572)	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej	Téj tej

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.07

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Áfonyalekváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 36,2g	Cukor: 14,8g	Só: 0,2g
Ener.: 194,3kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Eszterházy sertésragu [10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 3,6g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 55,1g	Cukor: 5,4g	Só: 0,8g
Ener.: 315,9kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 5,5g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 109,6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Áttört vöröslencsekrémes
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 23,8g	Cukor: 6,9g	Só: 0,5g
Ener.: 150,2kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevés
Rántott csirkemell
Cukkinis kölessel
Vitaminsalátával

Fehé.: 43,6g	Zsír: 20,6g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 113,2g	Cukor: 4,3g	Só: 4,4g
Ener.: 817,5kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 1,9g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 34,1g	Cukor: 10,7g	Só: 0,2g
Ener.: 174,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,1g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 43,1g	Cukor: 21,6g	Só: 0,2g
Ener.: 224,5kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [9]
Betűtészta CORNITO
Rakott burgonya TTOGM
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 22,6g	Zsír: 83,6g	T.Zs.: 57,6g
Szén.: 121,6g	Cukor: 32,6g	Só: 4,3g
Ener.: 1331,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 3,6g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 116,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi szendvicsekrémes
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 2,2g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 22,1g	Cukor: 7,0g	Só: 0,5g
Ener.: 151,1kcal		

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9]
Cérnametéllel CORNITO
Csikós tokány
Hajdinával köret
Görögdiinnye

Fehé.: 17,6g	Zsír: 25,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 68,5g	Cukor: 0,3g	Só: 1,8g
Ener.: 579,5kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojáskrémes [3]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 3,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 21,1g	Cukor: 6,9g	Só: 0,2g
Ener.: 125,6kcal		

Ebéd

Meggyleves
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével
Házi káposztasalátával

Fehé.: 28,9g	Zsír: 23,3g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 69,1g	Cukor: 14,1g	Só: 0,9g
Ener.: 609,3kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,5g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 16,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 142,4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek elap 2026.05.03. - 2026.05.05.										
Dátum	Étkezési nap	Étkezési idő	Étkezési hely	Étkezési mód	Étkezési idő	Étkezési mód	Étkezési mód	Étkezési mód	Étkezési mód	Étkezési mód
8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026	8/3/2026
8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026	8/4/2026
8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026	8/5/2026
8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026	8/6/2026
8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026	8/7/2026
8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026	8/8/2026

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Áfonyalekváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8,7g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 31,0g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 207,9kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Eszterházy sertésragu [10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 3,6g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 55,1g	Cukor: 5,4g	Só: 0,8g
Ener.: 315,9kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 5,5g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 109,6kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Áttört vöröslencsekrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 23,4g	Cukor: 6,9g	Só: 0,3g
Ener.: 125,8kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [7]
Rántott halfilé [4]
Cukkinis kölessel
Vitaminsalátával

Fehé.: 22,1g	Zsír: 18,7g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 87,4g	Cukor: 3,2g	Só: 3,4g
Ener.: 611,5kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 6,3g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 36,7g	Cukor: 18,4g	Só: 0,3g
Ener.: 230,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8,9g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 34,6g	Cukor: 10,2g	Só: 0,5g
Ener.: 225,6kcal		

Ebéd

Édes paradicsomlevés [9]
Betűtészta CORNITO
Rakott burgonya TTOGM
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 22,6g	Zsír: 83,6g	T.Zs.: 57,6g
Szén.: 121,6g	Cukor: 32,6g	Só: 4,3g
Ener.: 1331,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 3,6g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 116,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Natúr vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 2,5g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 21,2g	Cukor: 7,0g	Só: 0,2g
Ener.: 178,6kcal		

Ebéd

"Vasárnapi" húslevés [9]
Cérnametéllel CORNITO
Csikós tokány [7]
Hajdinával köret
Görögdinnye

Fehé.: 17,8g	Zsír: 26,1g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 69,4g	Cukor: 0,3g	Só: 1,8g
Ener.: 589,4kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tojáskrém [3,7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 3,7g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,9g	Só: 0,2g
Ener.: 161,0kcal		

Ebéd

Meggylevés [7]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 30,9g	Zsír: 25,5g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 71,5g	Cukor: 12,5g	Só: 1,3g
Ener.: 647,8kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,5g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 16,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 142,4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tervezés évi 2026 05 05 - 2026 05 05											
Dátum	Leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	
8/2026	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
			Áfonyalekváros	111,96	26,79	0,04	0,00	0,00	6,58	6,58	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
			E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9
			Eszteihelyi serfésragu	145,75	34,87	0,38	1,30	0,14	5,37	2,50	0,53 10,(12)
			Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06
			U 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
Kápi paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	2 647,19	633,33	17,75	15,57	4,08	101,25	12,36	1,84			
8/4/2026	05902	Gluténmentes-4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
			Ástort vöröslencsekremes	78,97	18,90	0,78	0,97	0,43	1,92	0,00	0,11
			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 Tejöltős karfiol leves	237,73	56,27	1,87	2,80	0,81	5,96	0,00	0,56 7
			Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24 4
			Cukkinis kölessel	1 580,31	378,06	9,67	7,21	1,32	68,16	0,00	2,13
			Vitaminosálással	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43
			U Vanília puding	659,40	157,75	4,47	5,28	2,91	22,92	18,20	0,10
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
Összesen:	4 048,89	968,03	31,21	26,02	7,08	147,49	28,49	3,94			
8/5/2026	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 Édes paradicsomleves	645,08	154,33	1,56	0,96	0,11	34,66	26,98	0,55 9
			Betűtésztával CORNITO	87,12	20,84	0,24	0,10	0,01	4,62	0,22	0,01
			Rakott burgonya TOGM	4 898,87	1 150,45	20,60	82,47	57,50	81,24	5,40	2,77
			Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
			U Mátrai diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	6 993,99	1 673,22	35,14	92,85	61,66	170,55	43,04	5,26			
8/6/2026	05902	Gluténmentes-4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Natur 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
			Kilyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			E "Vásámap" húsléves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9
			Cérametéllel CORNITO	78,57	18,80	0,22	0,11	0,01	4,16	0,27	0,01
			Csikós tokány	837,11	200,27	9,43	16,36	5,02	3,58	0,00	0,15 7
			Hájdíjás korot	1 177,54	281,71	6,33	7,80	0,99	46,20	0,00	1,48
			Görögdiynye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02
			U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
Összesen:	3 858,49	923,09	20,86	40,52	12,56	112,38	10,81	2,53			
8/7/2026	05902	Gluténmentes-4-6	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
			Tojáskrém	227,81	54,50	1,60	5,20	2,25	0,26	0,00	0,04 3,7
			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 Meggyléves	312,20	74,69	0,66	0,74	0,30	15,75	6,50	0,26 7
			Rántott sertésszelet	1 334,11	319,16	24,18	18,77	4,35	12,86	0,00	0,41
			Burgonyapürével	899,22	215,12	5,29	5,90	1,70	34,34	0,00	0,49 7
			Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
			U Kenőmájással	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
Összesen:	3 975,92	951,17	39,02	37,25	10,83	109,24	19,59	1,88			
8/8/2026	05902	Gluténmentes-4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Natur joghurtal	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60 7
			E Babgulyás	528,89	126,53	6,11	5,14	1,00	11,77	0,00	0,19 9
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			Túrógombóc	1 823,35	436,21	20,32	16,97	6,04	49,92	17,34	0,78 7
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			U Pritámpaprikás sajtkrém	287,48	68,78	1,08	6,76	4,01	0,82	0,00	0,55 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
Összesen:	4 525,27	1 082,61	41,05	37,79	15,18	139,47	35,18	2,52			
8/9/2026	05902	Gluténmentes-4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31
			E Lebbencsleves	381,31	91,22	1,48	2,66	0,33	15,02	0,50	2,51
			Sült csirkemcomb	1 416,07	338,77	50,22	14,51	3,30	1,50	0,00	2,54
			Rizsből	1 269,39	303,68	6,41	8,29	0,95	50,46	0,00	0,37
			Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)
			U Baracklekváros	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	6,30	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:	4 562,93	1 091,62	64,97	29,27	5,51	135,58	19,69	6,42			

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 26,8g	Cukor: 3,7g	Só: 0,1g
Ener.: 142,6kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Eszterházy sertésragu [1,10,15,(12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 21,2g	Zsír: 30,2g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 39,8g	Cukor: 0,1g	Só: 2,1g
Ener.: 480,4kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 11,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 178,6kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Áttört vöröslencsekrém
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3,9g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 26,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 154,8kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [7]
Rántott halfilé [4]
Cukkinis kuskusszal [1]
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 12,7g	Zsír: 10,2g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 41,1g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 310,5kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítő,cukorM
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 2,1g	Zsír: 2,2g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 28,1g	Cukor: 8,0g	Só: 0,0g
Ener.: 144,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült paprikakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3,6g	Zsír: 15,2g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 258,4kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9,15]
Betűtésztával [1,3]
Rakott burgonya [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 15,8g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 40,1g	Cukor: 0,1g	Só: 4,1g
Ener.: 403,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 24,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 192,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 4,1g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 26,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 282,3kcal		

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 17,0g	Zsír: 28,3g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 39,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 478,9kcal		

Uzsonna

Toast felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 13,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 25,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 178,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tojáskrém [3,7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Alma

Fehé.: 6,1g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 235,6kcal		

Ebéd

Meggyleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 19,6g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 42,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 379,3kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 33,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 233,6kcal		

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 2026.05.05. - 2026.05.05.										
Dátum	Étkezés	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Állag (g)	Zsír (g)	Energia (kJ)	Cukor (g)
8/3/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Diabétikus baracklekváros	70,28	16,81	0,07	0,07	0,00	3,78	3,64	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	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02 1
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
		Zöldsaláta	257,91	61,70	1,51	3,91	0,44	4,82	0,00	0,28 9
		Eszterházy sertésragu	1 004,36	240,28	13,03	18,59	6,17	4,87	0,00	0,90 1,10,15,(12)
		Teljes körűsítő főtt tésztával	745,70	178,40	6,62	7,65	0,45	30,15	0,05	0,92 1,(3)
		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
		Kápis paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 350,30	801,52	35,40	35,55	8,60	92,48	3,70	3,07
8/4/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
		Általános vöröslencseszemes	157,94	37,79	1,55	1,93	0,86	3,83	0,00	0,21
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	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
		Tegőfőlt karfiollevés	93,40	22,05	0,76	1,32	0,39	1,86	0,01	0,26 7
		Rántott húsfilé	418,96	100,23	6,78	5,95	0,96	4,35	0,00	0,16 4
		Cukkinis kuszkusával	696,63	166,66	4,16	2,82	0,27	30,97	0,00	1,48 1
		Vitaminizáltával	90,16	21,57	0,98	0,14	0,02	3,93	0,00	0,10 15
		Vaníliás puding édesítőszerez	384,09	91,89	0,08	1,92	0,24	17,81	7,99	0,00
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		Összesen:	2 546,02	609,29	16,72	15,53	2,79	95,96	8,00	2,30
8/5/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Sült paprikakrém	576,43	137,90	1,08	14,03	6,77	1,65	0,00	0,50 7
		Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02 1
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
		Édes paradicsomlevés	191,88	45,91	1,64	0,85	0,09	7,84	0,00	0,55 1,9,15
		Betűtésztával	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03 1,3
		Rakott burgonya	1 363,89	326,29	12,79	17,28	5,90	26,58	0,11	1,10 1,3,7
		Csömegő uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40 15,(12)
		Mátrai diákosmeggés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 571,09	854,35	27,48	40,57	15,23	90,06	0,12	5,34
8/6/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Natúr vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01 7
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03 1
		Kisgyöngyökkel	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
		"Vasimapi" húsleves	154,49	36,96	1,13	2,00	0,16	3,49	0,00	0,24 9
		Csikós tokány	1 200,81	287,27	11,91	24,20	7,46	5,11	0,00	0,58 1,7
		Bulgurral	428,47	102,50	3,32	1,47	0,19	20,48	0,00	0,04 1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Toast felhígított	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92
		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:	3 928,00	939,70	34,53	47,81	16,67	91,90	0,18	1,96
8/7/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00 15
		Tojáskrém	455,62	109,00	3,20	10,40	4,49	0,52	0,00	0,07 3,7
		Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02 1
		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
		Meggyleves	196,27	46,56	0,70	0,27	0,01	9,90	0,00	0,35 15
		Rántott sertésszelet	887,28	212,27	15,46	12,57	2,84	8,97	0,00	0,27
		Burgonyapürével	420,87	100,69	2,50	1,00	0,39	20,00	0,00	0,09 (7)
		Édesítőszerez Káposztasalattal	81,18	19,42	0,97	0,12	0,02	3,43	0,00	0,14 15
		Kamérijással	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Összesen:	3 546,82	848,54	34,63	37,03	12,20	100,36	0,20	1,72

HÉTFŐ

Tízórai

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

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

Ebéd

Zöldségleves [9]
Eszterházy sertésragu [1,10,15,(12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 17,5g	Zsír: 24,8g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 31,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 391,0kcal		

Uzsonna

Csirke mellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 11,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 178,6kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Áttört vöröslencsekrém
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,5g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 166,5kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [7]
Rántott halfilé [4]
Cukkinis kuskusszal [1]
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 10,5g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 23,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 222,7kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítő, cukor M
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 2,1g	Zsír: 2,2g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 28,1g	Cukor: 8,0g	Só: 0,0g
Ener.: 144,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült paprikakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5,6g	Zsír: 14,6g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 24,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 254,4kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9,15]
Betűtésztával [1,3]
Rakott burgonya [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 12,3g	Zsír: 14,1g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,3g	Cukor: 0,1g	Só: 3,8g
Ener.: 315,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 24,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 192,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 5,9g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 24,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 273,1kcal		

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 14,1g	Zsír: 23,7g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 30,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 387,9kcal		

Uzsonna

Toast felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 13,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 25,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 178,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tojáskrém [3,7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 8,3g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 236,9kcal		

Ebéd

Meggyleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 18,2g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 31,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 325,8kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 33,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 233,6kcal		

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 2026.05.05 - 2026.05.05											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt	
8/3/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diabétikus 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	
		Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,06	1
		E Zöldségleges	193,43	46,28	1,13	2,93	0,33	3,62	0,00	0,20	9
		Estetiházy sertésragu	860,88	205,05	11,17	15,94	5,29	4,18	0,00	0,77	10,15,(12)
		Teljes körűléző főtt léaztával	579,99	138,75	5,15	5,95	0,35	23,45	0,04	0,72	1,(3)
		U 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	
		Kápis paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	2 952,63	706,38	33,37	29,68	7,53	82,70	5,25	2,69	
8/4/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Ártott vöröslencsekrém	157,94	37,79	1,55	1,93	0,86	3,83	0,00	0,21	
		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 Tejöltés karfiolcses	163,45	38,59	1,32	2,30	0,69	3,25	0,01	0,46	7
		Rántott hallé	418,96	100,23	6,78	5,95	0,96	4,35	0,00	0,16	4
		Cukkinis kuskusszal	278,65	66,66	1,66	1,13	0,11	12,39	0,00	0,59	1
		Vitaminosítottával	72,12	17,26	0,78	0,11	0,01	3,14	0,00	0,08	15
		U Vanília puding édesítőszerez	384,09	91,89	0,08	1,92	0,24	17,81	7,99	0,00	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Összesen:	2 230,82	533,19	19,20	14,35	2,95	80,04	8,00	1,61	
8/5/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Sült paprikakrém	576,43	137,90	1,08	14,03	6,77	1,65	0,00	0,50	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		E Édes paradicsomcses	191,88	45,91	1,64	0,85	0,09	7,84	0,00	0,55	1,9,15
		Befőltészével	44,24	10,58	0,46	0,14	0,02	1,87	0,00	0,02	1,3
		Rakott burgonya	1 022,92	244,72	9,59	12,96	4,43	19,94	0,08	0,82	1,3,7
		Csemegé uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)
		U Mátrai diákcsemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 184,09	761,77	25,98	35,64	13,76	81,13	0,09	5,07	
8/6/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Natur vajkrém	635,04	151,82	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
		Kigyuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E "Vasámap" húsleves	154,49	36,96	1,13	2,00	0,16	3,49	0,00	0,24	9
		Csok tokány	1 000,68	239,40	9,93	20,17	6,22	4,26	0,00	0,48	1,7
		Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04	1
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
		U Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
		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:	3 509,11	839,51	33,50	42,70	15,42	80,32	0,18	1,86	
8/7/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00	15
		Tojáskrém	455,62	109,00	3,20	10,40	4,49	0,52	0,00	0,07	3,7
		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 Meggyleves	196,27	46,96	0,70	0,27	0,01	9,90	0,00	0,35	15
		Rántott sertésszelet	887,28	212,27	15,46	12,57	2,84	8,97	0,00	0,27	
		Burgonyapürével	210,44	50,34	1,25	0,50	0,19	10,00	0,00	0,04	(7)
		Édesítőszerez Káposztasalattával	67,65	16,19	0,81	0,10	0,02	2,86	0,00	0,12	15
		U Kenderőssal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 328,10	796,22	35,43	36,02	12,03	89,79	0,20	1,67	

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.07

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 1,9g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 21,0g	Cukor: 4,2g	Só: 0,1g
Ener.: 113,7kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Eszterházy sertésragu [1,10,15,(12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 27,9g	Zsír: 40,0g	T.Zs.: 9,9g
Szén.: 46,5g	Cukor: 0,1g	Só: 2,6g
Ener.: 618,6kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával
Körte

Fehé.: 9,1g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 124,1kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Áttört vöröslencsekrém
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3,5g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 21,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 126,4kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [7]
Rántott halfilé [4]
Cukkinis kuskusszal [1]
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 14,3g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 45,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,3g
Ener.: 347,0kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítő,cukorM
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 0,8g	Zsír: 1,1g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 15,6g	Cukor: 4,0g	Só: 0,0g
Ener.: 77,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült paprikakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3,7g	Zsír: 14,9g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 22,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 242,7kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9,15]
Betűtésztával [1,3]
Rakott burgonya [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 19,0g	Zsír: 22,8g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 46,8g	Cukor: 0,1g	Só: 4,4g
Ener.: 485,2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Körte

Fehé.: 5,7g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 144,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 3,8g	Zsír: 16,9g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 21,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 256,2kcal		

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 18,1g	Zsír: 28,8g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 46,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 513,1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10,7g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 124,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Tojáskrém [3,7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Alma

Fehé.: 6,2g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 21,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 219,9kcal		

Ebéd

Meggyleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 20,3g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 44,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 392,3kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 4,0g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 15,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 117,7kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Táplálék tápellátás 2026.06.03. - 2026.06.09.												
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Összes	Átlagos	Összes	
8/3/2026	Táplálék tápellátás (06381)	T	Csajkabogyó tea édesítőszerezet	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Diabétesis barackcsekevény	80,32	19,22	0,08	0,08	0,00	4,32	4,16	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	130,60	31,24	1,22	0,16	0,01	6,19	0,00	0,02	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Zöldsaláta	322,39	77,13	1,89	4,89	0,55	6,03	0,00	0,33	9
			Észterházy sertésragu	1.434,80	343,25	18,61	26,56	8,81	6,96	0,00	1,28	1,10,15,(12)
			Teljes körűségű főtt tésztával	828,55	198,22	7,36	8,50	0,50	33,50	0,06	1,03	1,(3)
			Csirkemellsonkás	184,80	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	
			Kápla paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	3.579,71	856,40	38,84	44,76	11,38	83,18	4,23	3,57	
8/4/2026	Táplálék tápellátás (06381)	T	Citrom ízű limonádé édesítőszerezet	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
			Ártort vöröslencsekremes	126,35	30,23	1,24	1,54	0,69	3,06	0,00	0,17	
			Diétás pékáru BL DIAB	130,60	31,24	1,22	0,16	0,01	6,19	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	Tegőzős karfiollevés	116,75	27,57	0,95	1,65	0,49	2,32	0,01	0,33	7
			Rántott halat	478,82	114,55	7,74	6,80	1,10	4,97	0,00	0,19	4
			Cukkinis kuszkusszal	766,29	183,32	4,58	3,10	0,29	34,07	0,00	1,63	1
			Vitaminizáltával	90,16	21,57	0,98	0,14	0,02	3,93	0,00	0,10	15
		U	Vaníliás pudring édesítő,cukorral	192,05	45,95	0,04	0,96	0,12	8,91	4,00	0,00	
			Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1
			Körte	66,45	15,90	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00	
			Összesen:	2.304,06	550,85	18,53	15,26	2,75	82,63	4,01	2,48	
		8/5/2026	Táplálék tápellátás (06381)	T	Csajkabogyó tea édesítőszerezet	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
	Sült paprikakremes			576,43	137,90	1,98	14,03	6,77	1,65	0,00	0,50	7
	Diétás pékáru BL DIAB			217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Alma			218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
E	Édes paradicsomlevés			191,88	45,91	1,64	0,85	0,09	7,84	0,00	0,55	1,9,15
	Batűléstestével			73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3
	Rakott burgonya			1.704,87	407,86	16,99	21,60	7,38	33,23	0,14	1,37	1,3,7
	Csemege uborkával			57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)
U	Mátrai diákcsemege			242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
	Diétás pékáru BL DIAB			217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Paprikával			32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Körte			66,45	15,90	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00	
	Összesen:			3.645,87	872,23	28,41	44,40	16,69	84,47	0,15	5,57	
8/6/2026	Táplálék tápellátás (06381)	T	Csajkabogyó tea édesítőszerezet	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Natur vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	"Vasimaz" húsvetés	154,49	36,96	1,13	2,00	0,16	3,49	0,00	0,24	9
			Csokis tokány	1.200,81	287,27	11,91	24,20	7,46	5,11	0,00	0,58	1,7
			Bulgurral	571,29	136,67	4,42	1,96	0,25	27,31	0,00	0,06	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U	Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
			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	
			Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
			Összesen:	3.734,18	893,33	32,57	47,73	16,71	83,27	0,18	1,92	
8/7/2026	Táplálék tápellátás (06381)	T	Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00	15
			Tojáskrém	455,62	109,00	3,20	10,40	4,49	0,52	0,00	0,07	3,7
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Meggyelés	196,27	46,96	0,70	0,27	0,01	9,90	0,00	0,35	15
			Rántott sertésszelet	887,28	212,27	15,46	12,57	2,84	8,97	0,00	0,27	
			Burgonyapörötével	420,87	100,69	2,50	1,00	0,39	20,00	0,00	0,09	(7)
			Édesítőszerez Káposztasalátával	135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	0,23	15
		U	Kenőmájjal	294,96	70,57	2,64	6,48	2,64	6,00	0,12	0,41	
			Diétás pékáru BL DIAB	130,60	31,24	1,22	0,16	0,01	6,19	0,00	0,02	1
			Körte	66,45	15,90	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00	
			Összesen:	3.051,04	729,93	30,43	32,19	10,43	82,29	0,12	1,49	