

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]
Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 24,2g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,2g	Cukor: 6,7g	Só: 1,4g
Ener.: 574,9kcal		

Ebéd

Almás zellerkrémleves TM [1,9]
Klasszikus hentes tokány [1,15,(12)]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 17,4g	Zsír: 30,9g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 69,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 622,7kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 149,7kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,9g	Só: 0,2g
Ener.: 192,8kcal		

Ebéd

Könnnyű tavaszi zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 64,9g	Cukor: 5,6g	Só: 1,9g
Ener.: 560,7kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

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

Jókai bableves [1]
Diétás pékáruval BL-E
Rakott tészta tejmentes [1,3]
Alma

Fehé.: 20,6g	Zsír: 33,8g	T.Zs.: 13,4g
Szén.: 101,2g	Cukor: 3,0g	Só: 3,8g
Ener.: 790,0kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 15,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 119,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 0,8g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 23,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,1g
Ener.: 111,6kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Fasírt [1,3]
Krém sárgaborsófőzelékkel, tejmentes [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 29,9g	Zsír: 33,6g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 77,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 741,7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 30,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,2g
Ener.: 182,9kcal		

Ebéd

Minestrone leves [1]
Óvári sertésszelet [1]
Párolt burgumal [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 41,2g	Zsír: 33,6g	T.Zs.: 11,6g
Szén.: 75,0g	Cukor: 3,0g	Só: 5,8g
Ener.: 752,4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 153,6kcal		

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

16 - édesgyökér

Tételek átlag 2026.05.10 - 2026.05.16										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
8/10/2026	Téj és rozslisztermétek 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1
		Mustár	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57 10,(12)
		E Almás zellerkrémleves TM	319,74	71,28	1,15	4,89	0,56	6,62	0,00	0,56 1,9
		Klasszikus hentes tokány	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08 1,15,(12)
		Jázmín rizessel	1 446,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37
		U Bócai felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	5 653,13	1 347,21	46,97	64,98	19,34	143,08	6,70	4,28
8/11/2026	Téj és rozslisztermétek 4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Könnymű tavaszi zöldségleves	144,35	34,54	0,97	1,97	0,23	3,11	0,01	0,30 9
		Sentéspörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1
		Táihonyával	1 283,10	306,96	10,32	7,01	0,96	50,28	0,00	0,78 1,3
		Ciklássalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58
		Összesen:	4 073,56	974,55	30,49	34,93	9,53	127,90	14,61	2,72
8/12/2026	Téj és rozslisztermétek 4-6	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Jókai bableves	777,51	185,10	7,56	10,34	4,02	15,53	0,05	1,33 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Rakott tészta tejmentes	1 907,15	449,34	11,88	22,73	9,35	50,66	1,49	2,42 1,3
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	4 752,98	1 129,25	26,02	42,33	18,81	160,70	24,55	4,19
8/13/2026	Téj és rozslisztermétek 4-6	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paradicsommal	6,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Csontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9
		Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02 1,3
		Krémés sárgaborsófélesztékkel	1 071,78	256,41	12,12	7,91	0,99	33,88	0,00	0,32 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Zöldfűszeres növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	4 056,10	970,35	35,29	39,28	13,06	115,56	8,19	2,02
8/14/2026	Téj és rozslisztermétek 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Sült húskrém	128,09	30,64	1,42	2,75	1,06	0,09	0,00	0,12
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E Minestrone leves	257,42	60,68	1,41	3,75	1,02	5,47	0,01	1,19 1
		Óvái sentészelet	1 674,57	400,62	30,56	25,48	9,77	11,79	0,45	4,20 1
		Párolt bulgúrral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
		Uborkasalátával	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	4 555,59	1 088,95	50,64	46,08	15,94	120,70	11,06	6,87
8/15/2026	Téj és rozslisztermétek 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01
		E Magyars szarmyas raguleves	352,08	84,23	6,30	1,90	0,25	8,24	0,01	0,39 1,9
		Burgonyás tészta	1 146,13	274,19	8,69	7,46	0,98	42,48	0,00	0,57 1,3
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
		U Házi barackos gyümölcskrémmel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	2 865,23	685,46	23,77	10,64	1,47	120,06	8,43	1,98
8/16/2026	Téj és rozslisztermétek 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45
		E Csontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9
		Csirképaprikás	2 361,89	565,04	52,82	33,46	18,11	13,17	0,40	2,22 1
		Orsó tésztával	1 280,89	306,43	12,24	6,27	0,96	49,89	0,00	0,50 1,3
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Növényi sajtós pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	5 997,67	1 434,84	88,17	59,97	28,58	149,66	9,02	4,78

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]
Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 24,2g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,2g	Cukor: 6,7g	Só: 1,4g
Ener.: 574,9kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Klasszikus hentes tokány [1,15,(12)]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 17,3g	Zsír: 28,5g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 67,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 598,8kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 149,7kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,9g	Só: 0,2g
Ener.: 192,8kcal		

Ebéd

Könnnyű tavaszi zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 64,9g	Cukor: 5,6g	Só: 1,9g
Ener.: 560,7kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

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

Jókai bableves [1]
Diétás pékáruval BL-E
Rakott tészta tejmentes [1,3]
Körte

Fehé.: 20,6g	Zsír: 33,7g	T.Zs.: 13,4g
Szén.: 108,7g	Cukor: 3,0g	Só: 3,8g
Ener.: 817,4kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 15,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 119,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 4,6g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 22,1g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 162,2kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Fasírt [1,3]
Krém sárgaborsófőzelékkel, tejmentes [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 29,9g	Zsír: 33,6g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 77,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 741,7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 30,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,2g
Ener.: 182,9kcal		

Ebéd

Minestrone leves [1]
Óvári sertésszelet [1]
Párolt burgullal [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 41,2g	Zsír: 33,6g	T.Zs.: 11,6g
Szén.: 75,0g	Cukor: 3,0g	Só: 5,8g
Ener.: 752,4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 153,6kcal		

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 2026.05.10 - 2026.05.15										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	F. Zsír (g)	F. Zsír (g)	Glükóz (g)	Összes
8/10/2026 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
	Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82	1
	Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)
	E Zellerkrémleves	198,14	47,40	1,02	2,51	0,29	4,90	0,00	0,18	1,9
	Klasszikus hentes tokány	856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08	1,15,(12)
	Jázmín rizzsel	1 446,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37	
	U Bócai felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	5 531,53	1 323,33	46,84	62,60	19,07	141,36	6,70	3,90	
8/11/2026 (05392)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,89	0,00	
	Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3
	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	
	Kigyúborakával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
	E Könnymű tavaszi zöldségleves	144,35	34,54	0,97	1,97	0,23	3,11	0,01	0,30	9
	Sertéspörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34	1
	Tárhornyával	1 283,10	306,96	10,32	7,01	0,96	50,28	0,00	0,78	1,3
	Ciklással	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)
	U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58	
	Összesen:	4 073,56	974,55	30,49	34,93	9,53	127,90	14,81	2,72	
8/12/2026 (05392)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E Jókai bableves	777,51	185,10	7,56	10,34	4,02	15,53	0,05	1,33	1
	Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	Tárhornyával	1 907,15	449,34	11,88	22,73	9,35	50,66	1,49	2,42	1,3
	Rakott tészta tejmentes	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	Körte	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	U Cheddar sajtos növényi	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
	Diétás pékáru BL	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
	Kigyúborakával									
	Összesen:	4 867,13	1 156,56	26,02	42,18	18,81	168,20	24,55	4,18	
8/13/2026 (05392)	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,89	0,00	
	Paprikás szalámi	206,56	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	
	Paradisommal	19,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
	E Csontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17	9
	Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02	1,3
	Krémes sárgaborsófélével	1 071,78	256,41	12,12	7,91	0,99	33,88	0,00	0,32	1
	Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Zöldséges növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
	Összesen:	4 267,87	1 021,02	36,99	44,57	15,02	114,62	8,19	2,33	
8/14/2026 (05392)	T Rozsai	351,04	83,88	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
	Sült húskrémes	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
	E Minestrone leves	257,42	60,68	1,41	3,75	1,02	5,47	0,01	1,19	1
	Óvát sertésszelet	1 674,57	400,62	30,56	25,48	9,77	11,79	0,45	4,20	1
	Párolt burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04	1
	Liborcsaléddal	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41	
	U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Pitámin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	4 555,59	1 088,95	50,64	46,08	15,94	120,70	11,06	6,87	

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]
Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 24,2g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,2g	Cukor: 6,7g	Só: 1,4g
Ener.: 574,9kcal		

Ebéd

Almás zellerkrémleves TM [1,9]
Klasszikus hentes tokány [1,15,(12)]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 17,4g	Zsír: 30,9g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 69,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 622,7kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 149,7kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Álomsonka krémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,9g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 117,2kcal		

Ebéd

Könnýű tavaszi zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 13,6g	Zsír: 21,0g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 59,3g	Cukor: 8,5g	Só: 1,3g
Ener.: 486,0kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

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

Jókai bableves [1]
Diétás pékáruval BL-E
Rakott tészta glutén, tejmentes
Alma

Fehé.: 13,0g	Zsír: 32,2g	T.Zs.: 13,0g
Szén.: 105,4g	Cukor: 5,9g	Só: 3,5g
Ener.: 763,9kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 15,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 119,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Padlizsánkrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 0,8g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 23,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,1g
Ener.: 111,6kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Fasírt
Krém sárgaborsófőzelékkel, tejmentes [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 31,2g	Zsír: 35,3g	T.Zs.: 9,9g
Szén.: 62,4g	Cukor: 1,5g	Só: 0,9g
Ener.: 696,8kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 30,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,2g
Ener.: 182,9kcal		

Ebéd

Minestrone leves [1]
Óvári sertésszelet [1]
Párolt burgullal [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 41,2g	Zsír: 33,6g	T.Zs.: 11,6g
Szén.: 75,0g	Cukor: 3,0g	Só: 5,8g
Ener.: 752,4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 153,6kcal		

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 2026.05.16 - 2026.05.16											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állagjelzők	Össz. Bt	
8/10/2026 (05572)	Tejteljes rozsmenyes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82	1
		Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)
		E Almás zellerkrémleves TM	319,74	71,28	1,15	4,89	0,56	6,62	0,00	0,56	1,9
			856,59	204,93	10,20	16,43	5,36	3,80	0,00	1,08	1,15,(12)
		Jázmín rizsszel	1 446,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37	
		U Bócai felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	5 653,13	1 347,21	46,97	64,98	19,34	143,08	6,70	4,28	
8/11/2026 (05572)	Tejteljes rozsmenyes4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Álomszonka krémes	70,97	16,98	1,28	1,33	0,57	0,02	0,00	0,20	
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Könnymű laveszi zöldségleves	144,35	34,54	0,97	1,97	0,23	3,11	0,01	0,30	9
		Sertéspörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34	1
		Tarhonyával	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	0,21	
		Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58	
		Összesen:	3 445,03	824,18	18,29	27,66	7,61	121,93	17,34	2,16	
8/12/2026 (05572)	Tejteljes rozsmenyes4-6	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Dietás 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 Jókai bableves	777,51	185,10	7,56	10,34	4,02	15,53	0,05	1,33	1
		Dietás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Rakott tészta glutén, tejmentes	1 797,87	423,20	4,26	21,07	8,95	54,90	4,34	2,09	
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	4 643,70	1 103,11	18,40	40,67	18,41	164,94	27,40	3,86	
8/13/2026 (05572)	Tejteljes rozsmenyes4-6	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
		Padlizsánkrémes	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10	
		Dietás 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 Csontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17	9
		Fasírt	1 295,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37	
		Köröms sárgaborsóféfélékkel	1 071,78	256,41	12,12	7,91	0,99	33,88	0,00	0,32	1
		Dietás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Zöldfűszeres növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Összesen:	3 868,57	925,49	36,65	41,01	14,42	100,96	8,19	1,37	
8/14/2026 (05572)	Tejteljes rozsmenyes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Sólt húskrém	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12	
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Minestrone leves	257,42	60,68	1,41	3,75	1,02	5,47	0,01	1,19	1
		Óvni sertésszelet	1 674,57	400,62	30,56	25,48	9,77	11,79	0,45	4,20	1
		Párolt bulgarral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04	1
		Uborkasalátával	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41	
		U Ötíz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Dietás 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	
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	4 555,59	1 088,95	50,64	46,08	15,94	120,70	11,06	6,87	
8/15/2026 (05572)	Tejteljes rozsmenyes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01	
		E Magyar szárnyas raguleves	352,08	84,23	8,30	1,90	0,25	8,24	0,01	0,39	1,9
		Burgonyás tésztá	1 194,94	285,87	3,93	5,43	0,59	54,14	2,57	0,18	
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Házi barackos gyömlöcskrémmel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01	
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Összesen:	2 914,04	697,14	19,01	8,61	1,08	131,72	11,00	1,59	
8/16/2026 (05572)	Tejteljes rozsmenyes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45	
		E Csontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17	9
		Csirkesopnikkal	2 361,89	565,04	52,82	33,46	18,11	13,17	0,40	2,22	1
		Főtt tésztával	1 216,99	291,15	2,30	11,17	1,24	44,35	2,88	0,06	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	5 933,77	1 419,56	78,23	64,87	28,86	144,12	11,90	4,34	

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog
Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 24,0g Zsír: 27,9g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 68,5g Cukor: 7,5g Só: 1,3g
Ener.: 647,9kcal

Ebéd

Almás zellerkrémleves [9]
Klasszikus hentes tokány [15,(12)]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 17,3g Zsír: 31,1g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 68,8g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 622,7kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,8g Zsír: 7,9g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 14,4g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 154,4kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 7,5g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,1g Cukor: 7,1g Só: 0,4g
Ener.: 194,8kcal

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Sertéspörkölt
Tarhonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 14,9g Zsír: 16,7g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 56,3g Cukor: 8,4g Só: 1,0g
Ener.: 440,8kcal

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

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

Jókai bableves
Gluténmentes pékáruval-E
Rakott tészta glutén, tejmentes
Alma

Fehé.: 13,4g Zsír: 34,0g T.Zs.: 13,8g
Szén.: 92,8g Cukor: 5,1g Só: 3,7g
Ener.: 730,9kcal

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 2,2g Zsír: 5,3g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 15,4g Cukor: 0,3g Só: 0,5g
Ener.: 124,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Padlizsánkrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2,3g Zsír: 1,0g T.Zs.: 0,3g
Szén.: 22,2g Cukor: 6,9g Só: 0,3g
Ener.: 113,9kcal

Ebéd

Csontleves [9]
Fasírt GM [3]
Krém sárgaborsófőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 28,3g Zsír: 33,5g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 64,6g Cukor: 1,2g Só: 1,2g
Ener.: 685,3kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

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

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Sült húskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,3g Zsír: 5,2g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 29,7g Cukor: 8,2g Só: 0,3g
Ener.: 187,6kcal

Ebéd

Minestrone leves [9]
Óvári sertésszelet
Kölessel
Uborkasalátával

Fehé.: 38,0g Zsír: 34,2g T.Zs.: 11,8g
Szén.: 63,0g Cukor: 3,0g Só: 5,8g
Ener.: 714,3kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,1g Zsír: 8,0g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 15,0g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 158,3kcal

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

Tervezési évszám 2026.05.15 - 2026.05.15											
Dátum	Érték	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)
8/10/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70
			Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57 10,(12)
			E Almás zellerkrémleves	319,80	71,29	1,06	5,01	0,58	6,45	0,00	0,56 9
			Klasszikus hentes tokány	856,62	204,94	10,16	16,49	5,37	3,72	0,00	1,08 15,(12)
			Jázmín rizsszel	1 446,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37
			U Bócai felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	5 976,39	1 425,02	46,07	66,92	19,60	151,71	7,69	4,31
8/11/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			E Tavaszi zöldségleves	128,41	30,72	1,27	1,06	0,12	3,85	0,00	0,16 9
			Sertéspörkölt	637,26	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16
			Tarhonyával	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	0,21
			Ciklásokkal	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)
			U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58
			Összesen:	3 580,81	856,67	23,31	28,41	6,71	118,51	17,67	1,98
8/12/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T	Kakao rizstejeld	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			E Jókai bableves	855,62	203,79	8,26	12,26	4,88	15,16	0,05	1,58
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			Rakott tészta glutén, tejmentes	1 797,87	423,20	4,26	21,07	8,96	54,90	4,34	2,09
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			U Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Összesen:	4 544,94	1 079,49	17,74	43,16	19,32	151,32	27,05	4,40
8/13/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T	Csipekbogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Paradicsommal	6,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
			E Csontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9
			Facit GM	1 466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71 3
			Krémcs sárgabaracklélekkel	1 071,88	256,43	11,96	8,10	1,03	33,60	0,00	0,32
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			U Zöldfűzses növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Összesen:	3 849,88	921,02	32,66	39,86	13,17	101,84	8,30	2,00
8/14/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
			Sült húskrém	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			E Minestrone leves	179,89	42,40	0,97	2,64	0,71	3,77	0,00	0,84 9
			Óvái sertésszelet	1 674,63	400,63	30,46	25,60	9,79	11,62	0,45	4,20
			Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
			Uborkasalátával	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41
			U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
			Összesen:	4 434,58	1 060,27	46,35	47,30	16,18	107,75	11,45	7,14
8/15/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.ma	T	Csipekbogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01
			Puffasztott riza szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01
			E Magyros sertésraguleves	352,11	84,24	8,25	1,96	0,27	8,15	0,01	0,39 9
			Burgonyás tészta	1 194,94	285,87	3,93	5,43	0,59	54,14	2,57	0,18
			Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
			U Házi barackos gyümölcskrémmel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Összesen:	2 933,71	701,85	18,43	8,99	1,13	131,13	11,20	1,74
8/16/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.ma	T	Csipekbogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45
			E Csontleves	166,15	40,23	0,69	2,83	0,27	2,72	0,00	0,12 9
			Csirképaprikás	2 362,46	565,18	52,60	33,41	18,09	13,54	0,40	2,22
			Főtt tésztával	838,08	200,50	2,30	1,15	0,10	44,35	2,88	0,14
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
			Összesen:	5 613,23	1 342,88	78,09	56,20	27,85	144,72	11,90	4,37

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog
Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 24,0g	Zsír: 27,9g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 68,6g	Cukor: 7,5g	Só: 1,3g
Ener.: 648,3kcal		

Ebéd

Almás zellerkrémleves [9]
Klasszikus hentes tokány [15,(12)]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 17,3g	Zsír: 31,1g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 68,8g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 622,7kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 154,4kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 7,6g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,4g	Cukor: 7,1g	Só: 0,4g
Ener.: 197,5kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Sertéspörkölt
Tarhonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 14,9g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 56,3g	Cukor: 8,4g	Só: 1,0g
Ener.: 440,8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8,7g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 24,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 181,1kcal		

Ebéd

Jókai bableves
Gluténmentes pékáruval-E
Sajtos-tejfölös rakott tészta GM [7]
Alma

Fehé.: 17,5g	Zsír: 31,7g	T.Zs.: 10,3g
Szén.: 90,5g	Cukor: 3,8g	Só: 3,7g
Ener.: 718,0kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 2,5g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,3g	Só: 0,2g
Ener.: 151,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Padlizsánkrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2,3g	Zsír: 1,1g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 22,5g	Cukor: 6,9g	Só: 0,3g
Ener.: 116,3kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Fasírt GM [3]
Krém sárgaborsófőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 28,3g	Zsír: 33,5g	T.Zs.: 8,6g
Szén.: 64,6g	Cukor: 1,2g	Só: 1,2g
Ener.: 685,3kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,0g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 14,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 149,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Sült húskrém [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 10,4g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 24,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 247,3kcal		

Ebéd

Minestrone leves [9]
Óvári sertésszelet
Kölessel
Uborkasalátával

Fehé.: 38,0g	Zsír: 34,2g	T.Zs.: 11,8g
Szén.: 63,0g	Cukor: 3,0g	Só: 5,8g
Ener.: 714,3kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,1g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 158,3kcal		

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

Tervezési évszám 2026.05.15 - 2026.05.15										
Dátum	Érték	Érték (t)	Érték (t)	Érték (t)	Érték (t)	Érték (t)	Érték (t)	Érték (t)	Érték (t)	Érték (t)
8/10/2026	Gluténmentes-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70
		Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57 10,(12)
		E Almás zellerkrémleves	319,80	71,29	1,06	5,01	0,58	6,45	0,00	0,56 9
		Klasszikus hentes tokány	856,62	204,94	10,16	16,49	5,37	3,72	0,00	1,08 15,(12)
		Jázmín rizsszel	1 448,14	346,44	6,05	9,58	1,11	58,59	0,00	0,37
		U Bócai felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	5 979,84	1 425,37	46,07	66,92	19,60	151,73	7,70	4,31
8/11/2026	Gluténmentes-4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Főtt tojáskrémkával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Kigyuborkkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Tavaszi zöldségleves	128,41	30,72	1,27	1,06	0,12	3,85	0,00	0,16 9
		Sentéspörkölt	637,26	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16
		Tarhonyával	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	0,21
		Ciklásvasalával	108,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)
		U Vaníliás sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58
		Összesen:	3 591,90	859,32	23,34	28,45	6,71	118,77	17,67	1,98
8/12/2026	Gluténmentes-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	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 Jókai bableves	855,62	203,79	8,26	12,26	4,88	15,16	0,05	1,58
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		Sajtos-tejfőlés rakott tésztá GM	1 744,09	410,33	8,37	18,77	5,39	52,58	3,03	2,11 7
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01 7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Kigyuborkkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	4 423,36	1 050,40	28,71	44,95	16,69	129,40	4,32	4,38
8/13/2026	Gluténmentes-4-6	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Grádicsosnival	6,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Csontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9
		Facit GM	1 466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71 3
		Krém sárgaborsófélékkel	1 071,88	256,43	11,96	8,10	1,03	33,60	0,00	0,32
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		Zöldfűszerez sajtkrém	317,65	75,99	1,13	7,71	4,58	0,41	0,00	0,24 7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Összesen:	3 973,42	950,57	33,60	42,81	13,55	101,20	8,29	1,92
8/14/2026	Gluténmentes-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
		Sült húskrém	320,97	76,79	1,78	7,53	3,38	0,40	0,00	0,27 7,10,(12)
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		E Minestrone leves	179,89	42,40	0,97	2,64	0,71	3,77	0,00	0,84 9
		Óvái sentészelet	1 674,63	400,63	30,46	25,60	9,79	11,62	0,45	4,20
		Költséssel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
		Uborkasaládával	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	4 684,17	1 119,99	53,48	53,18	19,89	102,85	3,42	7,56
8/15/2026	Gluténmentes-4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01
		Puffasztott ríza szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01
		E Magyaros perlisárguleves	352,11	84,24	8,25	1,96	0,27	8,15	0,01	0,39 9
		Burgonyás tésztá	1 194,94	285,87	3,93	5,43	0,59	54,14	2,57	0,18
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
		U Házi barackos gyümölcskrémmel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Összesen:	2 933,71	701,85	18,43	8,99	1,13	131,13	11,20	1,74
8/16/2026	Gluténmentes-4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45
		E Csontleves	168,15	40,23	0,69	2,83	0,27	2,72	0,00	0,12 9
		Csirképaprikás	1 834,28	438,82	52,36	19,61	4,93	12,64	0,00	2,09 7
		Főtt tésztával	838,08	200,50	2,30	1,15	0,10	44,35	2,88	0,14
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Növényi sajtós pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	5 085,05	1 216,52	77,85	42,40	14,69	143,82	11,50	4,24

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1,7]
Mustárral [10,(12)]
Alma
Fehé.: 5,9g Zsír: 6,4g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 26,9g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 193,4kcal

Ébéd

Almás zellerkrémleves [1,7,9]
Klasszikus hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt barna rizzzel
Fehé.: 18,9g Zsír: 37,0g T.Zs.: 10,3g
Szén.: 41,9g Cukor: 0,0g Só: 3,0g
Ener.: 572,8kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Fehé.: 10,5g Zsír: 14,2g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,3g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 268,3kcal

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma
Fehé.: 14,0g Zsír: 12,2g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 25,8g Cukor: 0,5g Só: 0,4g
Ener.: 303,2kcal

Ébéd

Könnyű tavaszi zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával édesítőszerrel [15,(12)]
Fehé.: 20,2g Zsír: 26,4g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 41,2g Cukor: 7,0g Só: 1,9g
Ener.: 486,2kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Fehé.: 10,0g Zsír: 14,1g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 23,1g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 260,4kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült zöldségkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma
Fehé.: 3,5g Zsír: 11,2g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 26,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 223,5kcal

Ébéd

Jókai bableves [1,7,9]
Sajtos-tejfölös rakott tészta [1,3,7]
Alma
Fehé.: 14,3g Zsír: 15,6g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 39,2g Cukor: 0,1g Só: 1,6g
Ener.: 354,2kcal

Uzsonna

Magyaros 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.: 272,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma
Fehé.: 3,7g Zsír: 20,5g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 26,1g Cukor: 0,8g Só: 1,1g
Ener.: 309,6kcal

Ébéd

Csontleves [9]
Fasírt [1,3]
Krém sárgaborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé.: 21,6g Zsír: 26,6g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 41,7g Cukor: 0,3g Só: 1,3g
Ener.: 501,2kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Fehé.: 6,8g Zsír: 16,0g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 23,8g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 268,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült húskrém [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma
Fehé.: 6,1g Zsír: 16,2g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 24,8g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 274,0kcal

Ébéd

Minestrone leves [1,9]
Óvári sertéskaraj [1,7]
Párolt bulgarral [1]
Uborkasalátával édesítőszerrel [15]
Fehé.: 28,7g Zsír: 19,3g T.Zs.: 5,8g
Szén.: 41,0g Cukor: 0,3g Só: 2,5g
Ener.: 445,8kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Fehé.: 10,5g Zsír: 14,2g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,3g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 268,3kcal

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 2026.05.10. - 2026.05.15.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt
8/10/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Hot-dog	415,36	99,37	4,50	4,91	1,88	9,17	0,00	0,25 1,7
		Mustárral	63,65	15,23	0,51	0,58	0,00	1,98	0,00	0,17 10,(12)
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
		E Almás zellerkrémleves	696,78	158,34	2,83	10,50	2,40	14,63	0,04	0,91 1,7,9
		Klasszikus hentes bakány	1 199,23	286,00	14,28	23,00	7,50	5,32	0,00	1,51 1,-15,(12)
		Párolt barna rizsrel	533,00	127,51	1,81	3,54	0,42	21,95	0,00	0,59
		U Bócsai felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		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:	4 358,69	1 034,41	35,34	57,67	17,38	93,12	0,05	5,22
8/11/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
		Főtt tojásakrakával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35 3
		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
		Kigyúborakával	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
		E Könnyű tavaszi zöldségleves	230,95	55,26	1,54	3,15	0,36	4,97	0,01	0,47 9
		Sertésapróka	1 134,15	271,33	13,65	20,26	6,38	8,32	0,01	0,47 1
		Tashonyival	534,62	127,90	4,30	2,92	0,40	20,95	0,00	0,32 1,3
		Céklasalátával édesítőszerrel	132,69	31,75	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,62 15,(12)
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		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:	4 388,47	1 049,90	44,17	52,72	16,20	90,08	7,44	4,06
8/12/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Sült zöldségkrém	49,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51 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
		E Jókai bableves	559,67	133,89	6,80	6,13	1,73	12,72	0,02	0,49 1,7,9
		Sajtos-tejfölös rakott tészta	824,65	194,25	7,24	9,16	2,60	21,23	0,08	1,08 1,3,7
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01
		U Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,02 1
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Kigyúborakával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Összesen:	3 566,95	850,30	23,74	43,45	17,27	89,71	0,30	2,23
8/13/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00 15
		Padlizsánkrém	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02 3,7,10,(11),(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	130,59	31,24	1,22	0,16	0,01	6,19	0,00	0,01 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 Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34 9
		Fasírt	1 188,64	284,36	13,07	19,25	5,90	12,91	0,00	0,82 1,3
		Krémes sárgaborsóffélékkel	599,42	143,40	6,77	4,44	0,55	18,91	0,00	0,18 1
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00
		U Zöldfűszeres sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,62	0,00	0,47 7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Összesen:	4 509,44	1 078,80	32,11	63,04	23,58	91,55	1,10	2,95
8/14/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Sült húskrém	84,193	153,97	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53 7,10,(12)
		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
		E Minestrone leves	246,20	58,90	2,54	1,60	0,20	8,64	0,01	0,34 1,9
		Óvát! sertéskanj	1 004,95	240,42	20,84	15,50	5,33	4,09	0,24	1,08 1,7
		Párolt burginál	562,25	134,51	4,30	2,09	0,27	26,55	0,00	0,02 1
		Liborcsalátával édesítőszerrel	49,81	11,92	1,02	0,10	0,00	1,72	0,00	1,02 15
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		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
		Pitámin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	4 129,94	988,04	45,29	49,70	17,78	90,13	0,26	4,80

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Hot-dog [1,7]
 Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 6,2g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 25,8g	Cukor: 10,0g	Só: 0,8g
Ener.: 190,8kcal		

Ebéd

Almás zellerkrémleves [1,7,9]
 Klasszikus hentes tokány [1,15,(12)]
 Párolt barna rizszel

Fehé.: 15,9g	Zsír: 31,3g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 32,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,5g
Ener.: 469,5kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 10,5g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 268,3kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 16,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,5g	Só: 0,4g
Ener.: 299,3kcal		

Ebéd

Könnnyű tavaszi zöldségleves [9]
 Sertéspörkölt [1]
 Tarhonyával [1,3]
 Céklasalátával édesítőszerrel [15,(12)]

Fehé.: 18,3g	Zsír: 25,0g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 30,8g	Cukor: 4,2g	Só: 1,5g
Ener.: 424,0kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 10,0g	Zsír: 14,1g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 23,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 260,4kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 5,5g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 25,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 219,5kcal		

Ebéd

Jókai bableves [1,7,9]
 Sajtos-tejfölös rakott tészta [1,3,7]
 Alma

Fehé.: 11,4g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 30,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,2g
Ener.: 276,5kcal		

Uzsonna

Magyaros 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.: 272,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
 Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 6,2g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 27,1g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 316,1kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
 Fasírt [1,3]
 Krém sárgaborsófőzelékkel [1]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14,8g	Zsír: 18,1g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 31,5g	Cukor: 0,3g	Só: 1,0g
Ener.: 353,6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6,8g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 23,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 268,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Sült húskrém [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 8,1g	Zsír: 15,7g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 23,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 270,1kcal		

Ebéd

Minestrone leves [1,9]
 Óvári sertéskaraj [1,7]
 Párolt burgul [1]
 Uborkasalátával édesítőszerrel [15]

Fehé.: 23,5g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 31,0g	Cukor: 0,2g	Só: 2,2g
Ener.: 355,5kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 10,5g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 268,3kcal		

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 naplój 2026.05.10. - 2026.05.15.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. szén (g)	Áll. szén (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
8/10/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Hot-dog	415,36	99,37	4,50	4,91	1,88	9,17	0,00	0,25	1,7
		Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)
		E Almás zellerkrémleves	609,68	138,55	2,48	9,18	2,10	12,80	0,04	0,80	1,7,9
		Klasszikus hentes tokány	1 027,91	245,91	12,24	19,72	6,43	4,56	0,00	1,30	1,15,(12)
		Párolt barna rizszel	355,33	85,01	1,21	2,36	0,28	14,63	0,00	0,39	
		U Bóccai felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		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:	3 911,78	928,54	32,65	52,33	15,87	82,07	10,04	5,07	
8/11/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
		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	
		Kigyúborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E Könnyű tavaszi zöldségleves	202,08	48,35	1,35	2,76	0,32	4,35	0,01	0,41	9
		Sertéspörkölt	1 134,15	271,33	13,65	20,26	6,38	8,32	0,01	0,47	1
		Tahonyával	356,42	85,27	2,87	1,95	0,27	13,97	0,00	0,22	1,3
		Cikkekészítéssel édesítőszerrel	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	4,17	0,37	15,(12)
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		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:	4 111,79	983,71	44,29	50,82	16,05	78,65	4,66	3,67	
8/12/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Sült zöldségkrém	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		E Jókai bableves	559,67	133,89	6,80	6,13	1,73	12,72	0,02	0,49	1,7,9
		Sajtos-vejtoles rakott tésztá	494,79	116,55	4,34	5,50	1,56	12,74	0,05	0,65	1,3,7
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
		U Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Kigyúborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Összesen:	3 220,56	768,65	22,85	39,27	16,25	80,16	0,27	1,82	
8/13/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00	15
		Padlizsánkrém	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(11),(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Paradisommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9
		Fasírt	742,90	177,73	8,17	12,03	3,69	8,07	0,00	0,51	1,3
		Krém sárgaborsófélekkel	428,16	102,43	4,84	3,17	0,39	13,51	0,00	0,13	1
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		U Zöldfűszerez sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 919,45	937,67	27,70	54,09	21,24	82,34	1,10	2,62	
8/14/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Sült húskrém	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		E Minestrone leves	196,96	47,12	2,03	1,28	0,16	6,91	0,00	0,27	1,9
		Óvát sertéskaraj	837,46	200,35	17,37	12,92	4,45	3,41	0,20	0,90	1,7
		Párolt bulgurral	401,61	96,08	3,07	1,49	0,19	18,97	0,00	0,01	1
		Liborcasaládával édesítőszerrel	49,81	11,92	1,02	0,10	0,00	1,72	0,00	1,02	15
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		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	
		Pitámin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 736,04	893,81	42,09	45,68	16,80	79,10	0,21	4,56	

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1,7]
Mustárral [10,(12)]
Alma
Fehé.: 5,6g Zsír: 6,1g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 21,7g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 167,3kcal

Ebéd

Almás zellerkrémleves [1,7,9]
Klasszikus hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt barna rizzzel
Fehé.: 19,2g Zsír: 37,6g T.Zs.: 10,4g
Szén.: 45,6g Cukor: 0,0g Só: 3,1g
Ener.: 594,0kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Körte
Fehé.: 8,0g Zsír: 14,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 15,1g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 219,0kcal

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma
Fehé.: 13,7g Zsír: 11,9g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 20,5g Cukor: 0,5g Só: 0,4g
Ener.: 277,1kcal

Ebéd

Könnyű tavaszi zöldségleves [9]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával édesítőszerrel [15,(12)]
Fehé.: 22,8g Zsír: 29,8g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 45,9g Cukor: 7,0g Só: 2,0g
Ener.: 546,3kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Körte
Fehé.: 7,7g Zsír: 13,9g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 15,0g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 216,4kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült zöldségkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma
Fehé.: 3,4g Zsír: 10,9g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 21,8g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 202,6kcal

Ebéd

Jókai bableves [1,7,9]
Sajtos-tejfölös rakott tészta [1,3,7]
Alma
Fehé.: 17,5g Zsír: 19,0g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 46,6g Cukor: 0,1g Só: 1,9g
Ener.: 426,6kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Körte
Fehé.: 3,4g Zsír: 16,4g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 15,3g Cukor: 0,2g Só: 0,1g
Ener.: 223,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Mentás limonádé [15]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma
Fehé.: 3,8g Zsír: 20,2g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 22,9g Cukor: 0,8g Só: 1,1g
Ener.: 293,9kcal

Ebéd

Csontleves [9]
Fasírt [1,3]
Krém sárgaborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé.: 22,6g Zsír: 27,2g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 44,4g Cukor: 0,3g Só: 1,4g
Ener.: 521,7kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte
Fehé.: 4,3g Zsír: 15,8g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 14,6g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 218,7kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült húskrém [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma
Fehé.: 6,2g Zsír: 15,9g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 21,6g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 258,3kcal

Ebéd

Minestrone leves [1,9]
Óvári sertéskaraj [1,7]
Párolt bulgarral [1]
Uborkasalátával édesítőszerrel [15]
Fehé.: 29,8g Zsír: 19,9g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 46,5g Cukor: 0,3g Só: 2,5g
Ener.: 476,7kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Körte
Fehé.: 8,2g Zsír: 14,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 16,2g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 224,2kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.05.10. - 2026.05.16.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
8/10/2026	(06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Hot-dog	415,36	99,37	4,50	4,91	1,88	9,17	0,00	0,25 1,7
		Mustárral	63,65	15,23	0,51	0,58	0,00	1,98	0,00	0,17 10,(12)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		E Almás zellerkrémleves	696,78	158,34	2,83	10,50	2,40	14,63	0,04	0,91 1,7,9
		Klasszikus hentes bakány	1 199,23	286,60	14,28	23,00	7,50	5,32	0,00	1,51 1,15,(12)
		Párolt barna rizszel	621,83	148,76	2,11	4,13	0,49	25,61	0,00	0,69
		U Bócsai felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		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
		Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
		Összesen:	4 132,64	980,32	32,79	57,71	17,43	82,35	0,05	5,27
8/11/2026	(06381)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35 3
		Diétás pékáru BL DIAB	174,12	41,65	1,63	0,21	0,01	8,25	0,00	0,02 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyúboborkával	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 Környői tavaszi zöldségleges	230,95	55,26	1,54	3,15	0,36	4,97	0,01	0,47 9
		Sertéspörkölt	1 286,18	310,09	15,60	23,15	7,30	9,51	0,02	0,54 1
		Tatonyiával	623,73	149,22	5,02	3,41	0,47	24,44	0,00	0,38 1,3
		Céklasalátával édesítőszerez	132,69	31,75	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,62 15,(12)
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		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	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
8/12/2026	(06381)	Összesen:	4 346,49	1 039,84	44,19	55,57	17,16	81,35	7,45	4,14
		T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Sült zöldségkrém	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51 7
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,83	0,24	0,01	9,28	0,00	0,02 1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		E Jókai bableves	699,59	167,37	8,51	7,66	2,17	15,90	0,03	0,61 1,7,9
		Sajtos-tejfölös rakott tésztá	989,58	233,10	8,69	11,00	3,12	25,47	0,10	1,29 1,3,7
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01
		U Magyaros 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
		Kigyúboborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
		Összesen:	3 578,68	852,49	24,25	46,29	18,20	83,72	0,33	2,51
8/13/2026	(06381)	T Mentás limonádé	16,92	4,05	0,05	0,06	0,00	0,40	0,00	0,00 15
		Paradicsámrém	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02 3,7,10,(11),(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	174,12	41,65	1,63	0,21	0,01	8,25	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 Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34 9
		Fasírt	1 188,64	284,36	13,07	19,25	5,90	12,91	0,00	0,82 1,3
		Krémes sárgaborsófőzelékkel	685,06	163,89	7,74	5,07	0,63	21,62	0,00	0,20 1
		Diétás pékáru BL E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00
		U Zöldfűszeres sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47 7
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03 1
		Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00
		Összesen:	4 323,73	1 034,36	30,64	63,17	23,64	81,89	1,10	2,93
8/14/2026	(06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Sült húskrém	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53 7,10,(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	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 Minestrone leves	295,43	70,68	3,04	1,91	0,23	10,36	0,01	0,40 1,9
		Óvái sertéskaraj	1 004,95	240,42	20,84	15,50	5,33	4,09	0,24	1,08 1,7
		Párolt bulgarral	642,57	153,72	4,92	2,39	0,30	30,35	0,00	0,02 1
		Úorkasalátával édesítőszerez	49,81	11,92	1,02	0,10	0,00	1,72	0,00	1,02 15
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		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
		Prittamin 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:	4 006,91	959,31	44,17	49,84	17,82	84,31	0,26	4,82