

Heti étlap - 2026.08.17 - 08.21

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5,0g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 153,4kcal		

Ebéd

Tejmentes lencseleves [1,10,(12)]
Sertéstokány, tejmentes [1]
Petrezselymes rizzsel
Vitaminsalátával

Fehé.: 21,6g	Zsír: 27,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 77,4g	Cukor: 3,2g	Só: 1,3g
Ener.: 650,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,4g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 166,0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,1g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 22,7g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 106,9kcal		

Ebéd

Húsgombóclevés [1,9]
Rizseshús zöldborsóval fűszerpaprikával
Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 21,5g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 52,9g	Cukor: 0,4g	Só: 1,6g
Ener.: 489,3kcal		

Uzsonna

Csirke mellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 1,9g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 100,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,5g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 38,4g	Cukor: 16,3g	Só: 0,0g
Ener.: 196,2kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1]
Pírtott kenyérfocikával [1]
Mediterrán csirkeragu
Főtt tésztával [1,(3)]
Szilva

Fehé.: 35,1g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 61,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
Ener.: 456,1kcal		

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 15,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 106,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,9g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 122,0kcal		

Ebéd

Aranylós húsleves [9,(1)]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Húsgolyó
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 21,3g	Zsír: 29,4g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 53,0g	Cukor: 3,9g	Só: 1,5g
Ener.: 553,3kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0,5g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 20,6g	Cukor: 1,7g	Só: 1,5g
Ener.: 144,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gabonagolyó

Fehé.: 4,3g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 56,2g	Cukor: 27,4g	Só: 0,2g
Ener.: 281,0kcal		

Ebéd

Kukoricakrémleves, tejmentes
Pírtott kenyérfocikával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kuszkusszal [1]
Veganéz

Fehé.: 22,9g	Zsír: 54,9g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 101,6g	Cukor: 5,1g	Só: 2,6g
Ener.: 999,5kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 114,8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tárgyaló táblázat 2026.05.17. - 2026.05.23.												
Dátum	Érték	Érték (B)	Érték (C)	Érték (D)	Érték (E)	Érték (F)	Érték (G)	Érték (H)	Érték (I)	Érték (J)	Érték (K)	Érték (L)
8/17/2026	Téj és rozslisztnemes 4-6	T	Citrom (2) limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
			Sertés pátizsa	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			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	
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
			Tajmentes kenyérszelet	357,36	85,49	5,82	0,52	0,02	14,26	0,00	0,12	1,10,(12)
			Sertésokány, tejmentes	897,20	214,64	9,48	17,70	5,71	4,16	0,03	0,35	1
			Petrezselymes rizzsel	1 320,80	315,98	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37	
			Vitaminizáltával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
			Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
			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	
Összesen:	4 052,01	969,38	28,95	41,21	15,67	119,31	10,55	2,50				
8/18/2026	Téj és rozslisztnemes 4-6	T	Csajkebabgy tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
			Csajkebabgy tea	52,27	6,92	0,33	0,84	0,35	0,95	0,00	0,11	10,(12)
			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	
			Húsombóclevés	224,76	53,77	3,57	2,28	0,62	4,03	0,39	1,08	1,9
			Rizseshús zoldborsóval	1 787,17	427,55	15,66	19,18	5,49	47,52	0,00	0,14	
			Vegyes világti savanyúság	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)
			Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			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	
			Összesen:	2 937,07	697,07	28,31	24,54	7,36	90,72	7,09	2,20	
			8/19/2026	Téj és rozslisztnemes 4-6	T	Rizstaj	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86
Mézes	139,49	33,37				0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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	
Francia hagymaleves	157,84	36,85				1,22	0,45	0,17	7,16	0,00	0,51	1
Pirított kenyérkockával	64,87	15,52				0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1
Mediterrán csirkeragu	564,39	135,02				25,29	2,11	0,39	3,54	0,00	1,21	
Főtt tésztával	961,06	229,92				7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)
Sziva	161,93	36,74				0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
Petrezselymes növényi	143,04	34,16				0,16	3,36	2,94	0,92	0,00	0,23	
Dietás pékáru BL	285,50	68,30				2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
Paprikával	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	3 175,04	758,61	40,31	14,06	4,81	116,04	16,29	2,15				
8/20/2026	Téj és rozslisztnemes 4-6	T	Menta (2) limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
			Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04	3
			Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
			Aranyfő húsleves	122,47	29,30	0,90	1,49	0,13	3,05	0,02	0,35	9,(1)
			Káposztagyő tésztával	89,68	0,00	0,81	0,19	0,04	3,94	0,00	0,04	1,3
			Húsagyő	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
			Paradicsommártással	293,24	70,15	0,91	3,55	0,40	8,56	3,87	0,34	1,9
			Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16	
			GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,81	3,05	20,63	1,71	1,50	
			Összesen:	3 513,25	819,74	25,76	37,23	11,81	95,25	12,38	3,10	
			8/21/2026	Téj és rozslisztnemes 4-6	T	Kakao rizstajó	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35
Gabonagyő	585,60	140,10				4,00	1,00	0,36	26,80	5,96	0,16	
Kukorica krémleves, tejmentes	807,92	193,28				4,17	5,71	0,68	30,88	5,00	1,50	
Pirított kenyérkockával	64,87	15,52				0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1
Rántott halfilé	1 996,38	477,61				11,35	41,00	5,07	14,61	0,01	0,69	1,3,4
Kuszusszal	1 281,37	306,55				6,77	7,40	0,76	52,85	0,00	0,36	1
Veganéz	27,32	6,54				0,01	0,68	0,08	0,10	0,06	0,03	
Szendvics sonkás	133,90	32,04				4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
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	
Paprikával	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	5 832,32	1 395,32				33,98	61,06	8,55	172,63	32,45	3,44	
8/22/2026	Téj és rozslisztnemes 4-6	T	Csajkebabgy tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
			Almakompót	142,09	10,69	0,33	0,32	0,01	7,13	1,34	0,01	
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31	
			Palóc győsléves	437,86	104,75	7,45	5,84	1,26	5,41	0,00	0,36	1
			Dietás pékáru BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Szálkakékes	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	4,77	0,01	(12)
			Prézis nudli	1 526,44	365,18	11,61	0,48	0,00	76,64	0,00	1,41	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
			Összesen:	4 213,65	984,76	26,57	17,17	8,23	180,96	15,28	2,86	
8/23/2026	Téj és rozslisztnemes 4-6	T	Csajkebabgy tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45	
			Magyaros karfiollevés	158,23	37,86	1,25	1,63	0,19	4,43	0,01	0,31	1,9
			Rántott csirkemell	1 760,84	421,25	29,19	20,20	2,47	30,03	0,01	1,77	1,3
			Tavaszi rizzsel	973,25	232,83	4,49	4,86	0,56	42,48	0,23	0,58	
			Öklitalálással	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)
			Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
			Összesen:	5 020,77	1 201,15	57,55	39,14	8,31	167,81	14,83	4,60	

Tápellátás 2026.05.15 - 2026.05.23											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagár (Ft)
8/17/2026	Téjleves rozsméntés-4-6 (05572)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Sertés pörzsizs	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Tejmentes kecskesúroló	357,36	85,49	5,82	0,52	0,02	14,26	0,00	0,12	15,(10),(12)
		Sertésfőzény, tejmentes	897,20	214,64	9,48	17,70	5,71	4,16	0,03	0,35	1
		Petrezselymes rizzsel	1 320,80	315,98	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37	
		Vitaminizáltával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
		U Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 052,01	969,38	28,95	41,21	15,67	119,31	10,55	2,50	
8/18/2026	Téjleves rozsméntés-6 (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Csicsorborsókrém	52,27	6,92	0,33	0,84	0,35	0,95	0,00	0,11	10,(12)
		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 Hüsgaluskakeves	275,15	64,92	3,70	3,53	1,16	4,69	0,00	1,10	
		Rizseshús zoldborsóval	1 787,17	427,55	15,66	19,18	5,49	47,52	0,00	0,14	
		Vegyes virágos savanyúság	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)
		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	
		Összesen:	2 987,46	708,22	28,44	25,79	7,90	91,38	6,70	2,22	
8/19/2026	Téjleves rozsméntés-4-6 (05572)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Francia hagymaleves	157,84	36,85	1,22	0,45	0,17	7,16	0,00	0,51	1
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1
		Mediterán csirkereagu	564,39	135,02	25,29	2,11	0,39	3,54	0,00	1,21	
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06	
		Sóval	161,93	36,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		U Petrezselymes növényi	143,04	34,16	0,16	3,36	2,94	0,92	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 203,62	765,45	35,41	15,68	5,00	118,34	19,17	2,09	
8/20/2026	Téjleves rozsméntés-4-6 (05572)	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
		Növényi körözöttes	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Aranylő húsleves	122,47	29,30	0,90	1,49	0,13	3,05	0,02	0,35	9,(1)
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,52	0,30	0,01	
		Hüsgyöy	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Paradicsommártással	293,24	70,15	0,91	3,55	0,40	8,56	3,87	0,34	1,9
		Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16	
		U GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,61	3,05	20,63	1,71	1,50	
		Összesen:	3 475,69	831,50	23,94	36,96	12,09	96,23	12,72	3,29	
8/21/2026	Téjleves rozsméntés-4-6 (05572)	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 Kukoricacrémléves, tejmentes	807,92	193,28	4,17	5,71	0,69	30,88	5,00	1,50	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1
		Rántott halfilé	725,45	173,55	10,54	8,51	1,41	12,83	0,28	0,25	1,4
		Kuszkuossal	1 281,37	306,55	6,77	7,40	0,76	52,85	0,00	0,36	1
		Vegániz	27,32	6,54	0,01	0,68	0,08	0,10	0,06	0,03	
		U Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 305,29	1 029,99	31,53	28,95	5,16	158,31	26,76	2,88	

Heti étlap - 2026.08.17 - 08.21

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

HÉTFŐ

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kigyóborkával

Fehé.: 5,0g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 153,4kcal		

Ebéd

Tejmentes lencseleves [1,10,(12)]
Sertéstokány, tejmentes [1]
Petrezselymes rizzsel
Vitaminsalátával

Fehé.: 21,6g	Zsír: 27,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 77,4g	Cukor: 3,2g	Só: 1,3g
Ener.: 650,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,4g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 166,0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrémes [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,1g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 22,7g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 106,9kcal		

Ebéd

Húsgombóclevés [1,9]
Rizshús zöldborsóval fűszerpaprikával
Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 21,5g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 52,9g	Cukor: 0,4g	Só: 1,6g
Ener.: 489,3kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 1,9g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 100,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,5g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 38,4g	Cukor: 16,3g	Só: 0,0g
Ener.: 196,2kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Mediterrán csirkeragu
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 35,1g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 61,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
Ener.: 456,1kcal		

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 15,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 106,4kcal		

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

Táplálék naplózás 2026.05.15 - 2026.05.23										
Dátum	Étkezés	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)
8/17/2026	Téj, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Sertés párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Tejmentes kecskesúrolvas	357,36	85,49	5,82	0,52	0,02	14,26	0,00	0,12 1,10,(12)
		Sertéskolbász, tejmentes	897,20	214,64	9,48	17,70	5,71	4,16	0,03	0,35 1
		Petrezselymes rizzsel	1 320,80	315,98	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37
		Vitaminizáltával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43
		U Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	4 052,01	969,38	28,95	41,21	15,67	119,31	10,55	2,50
8/18/2026	Téj, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Csicskeborsókrém	52,27	12,52	0,33	0,84	0,35	0,95	0,00	0,11 1,10,(12)
		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 Hüsgombóclevés	224,76	53,77	3,57	2,28	0,62	4,03	0,39	1,08 1,9
		Rizseshús zöldborsóval	1 787,17	427,55	15,66	19,18	5,49	47,52	0,00	0,14
		Vegyes virágot savanyúság	33,26	7,96	0,44	0,06	0,00	1,36	0,00	0,36 1,5,(10),(12)
		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
		Összesen:	2 937,07	697,07	28,31	24,54	7,36	90,72	7,09	2,20
8/19/2026	Téj, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Francia hagymaleves	157,84	36,85	1,22	0,45	0,17	7,16	0,00	0,51 1
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Mediterán csirkeragu	564,39	135,02	25,29	2,11	0,39	3,54	0,00	1,21
		Főtt tésztával	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12 1,(3)
		Sóval	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
		U Petrezselymes növényi	143,04	34,16	0,16	3,36	2,94	0,92	0,00	0,23
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	3 175,04	758,61	40,31	14,06	4,81	116,04	16,29	2,15

Heti étlap - 2026.08.17 - 08.21

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

HÉTFŐ

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,0g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 153,4kcal		

Ebéd

Tejmentes lencseleves [1,10,(12)]
Sertéstokány, tejmentes [1]
Petrezselymes rizzsel
Vitaminsalátával

Fehé.: 21,6g	Zsír: 27,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 77,4g	Cukor: 3,2g	Só: 1,3g
Ener.: 650,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,4g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 20,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 166,0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,1g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 22,7g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 106,9kcal		

Ebéd

Húsgaluskaleves
Rizseshús zöldborsóval fűszerpaprikával
Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 19,8g	Zsír: 22,8g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 53,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 500,4kcal		

Uzsonna

Csirke mellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 1,9g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 100,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,5g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 38,4g	Cukor: 16,3g	Só: 0,0g
Ener.: 196,2kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Mediterrán csirkeragu
Főtt tésztával
Szilva

Fehé.: 30,2g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 64,2g	Cukor: 2,9g	Só: 1,8g
Ener.: 462,9kcal		

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 15,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 106,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 2,7g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,8g	Só: 0,3g
Ener.: 112,9kcal		

Ebéd

Aranylós húsleves [9,(1)]
Levesbetét
Húsgolyó
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 20,8g	Zsír: 29,3g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 53,7g	Cukor: 4,2g	Só: 1,5g
Ener.: 574,2kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0,5g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 20,6g	Cukor: 1,7g	Só: 1,5g
Ener.: 144,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Kukoricakrémleves, tejmentes
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,4]
Kuszkusszal [1]
Veganéz

Fehé.: 22,1g	Zsír: 22,4g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 99,8g	Cukor: 5,3g	Só: 2,1g
Ener.: 695,4kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 114,8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Heti étlap - 2026.08.17 - 08.21

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Sertés párizsis
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

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

Ebéd

Lencseleves [10,(12)]
 Sertéstokány glutén, tejmentes
 Petrezselymes rizzsel
 Vitaminsalátával

Fehé.: 21,5g	Zsír: 30,3g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 77,4g	Cukor: 3,2g	Só: 1,3g
Ener.: 672,1kcal		

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 19,8g	Cukor: 0,7g	Só: 0,9g
Ener.: 170,7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Csicszeriborsókrém [10,(12)]
 Gluténmentes pékáru
 Paradicsommal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 22,2g	Cukor: 6,9g	Só: 0,3g
Ener.: 111,2kcal		

Ebéd

HúsgaluskalevesGM [3,9]
 Rizseshús zöldborsóval fűszerpaprikával
 Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 18,8g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 53,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 488,5kcal		

Uzsonna

Csirke mellsonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 5,2g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 105,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
 Mézes
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 37,9g	Cukor: 16,5g	Só: 0,2g
Ener.: 200,9kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves
 Kölesgolyó
 Mediterrán csirkeragu
 Főtt tésztával
 Szilva

Fehé.: 30,2g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 66,2g	Cukor: 3,0g	Só: 1,8g
Ener.: 468,8kcal		

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrém
 Gluténmentes pékáru
 Paprikával

Fehé.: 2,2g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 111,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Tojáskrém [3]
 Gluténmentes pékáru
 Kígyóborkával

Fehé.: 3,4g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 20,9g	Cukor: 7,0g	Só: 0,2g
Ener.: 124,0kcal		

Ebéd

Aranylós húsleves [9]
 Levesbetét
 Húsgolyó
 Paradicsommártással [9]
 Főtt burgonyával

Fehé.: 20,7g	Zsír: 28,4g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 52,9g	Cukor: 3,7g	Só: 1,2g
Ener.: 562,5kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0,5g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 20,6g	Cukor: 1,7g	Só: 1,5g
Ener.: 144,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

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

Ebéd

Kukoricakrémleves
 Kölesgolyó
 Rántott sertésszelet
 Kölessel
 Veganéz

Fehé.: 33,2g	Zsír: 30,4g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 93,2g	Cukor: 5,2g	Só: 2,3g
Ener.: 781,2kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 6,3g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 119,5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.05.15 - 2026.05.31											
Dátum	Érték	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)
8/17/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Sertés pörzs	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Levesetétellel	449,30	107,49	5,80	2,90	0,30	14,38	0,00	0,12 10,(12)
			Sertésstokány glutén, tejmentes	897,24	214,65	9,41	17,78	5,73	4,04	0,03	0,35
			Petrezselymes rizsszel	1 320,80	315,98	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37
			Vitaminizálással	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43
		U	Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	4 172,18	998,14	27,77	44,27	16,03	118,05	10,95	2,80
8/18/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Csicszerborsókrém	52,27	6,92	0,33	0,84	0,35	0,95	0,00	0,11 10,(12)
			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	HúsáruskálevésGM	225,37	53,01	2,65	2,56	0,88	4,72	0,00	1,07 3,9
			Rizseshús zoldborsóval	1 787,17	427,55	16,66	19,18	5,49	47,52	0,00	0,14
			Vegyes virágot savanyúság	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36 15,(10),(12)
		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
			Összesen:	2 975,51	705,36	26,33	25,46	7,68	90,39	7,09	2,49
8/19/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
			Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Francia hagymaleves	158,41	36,99	0,99	0,40	0,16	7,52	0,00	0,51
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			Mediterán csirkeragu	564,39	135,02	25,29	2,11	0,39	3,54	0,00	1,21
			Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06
			Sóval	161,93	36,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
		U	Petrezselymes növényi	143,04	34,16	0,16	3,36	2,94	0,92	0,00	0,23
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	3 267,46	780,73	34,31	16,41	5,07	119,36	19,70	2,39
8/20/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04 3
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E	Aranylő húsleves	110,67	26,46	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17 9
			Levesetétellel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
			Húsagolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63
			Paradicsommártással	255,85	61,21	0,94	2,65	0,31	8,32	3,44	0,25 9
			Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16
		U	GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,61	3,05	20,63	1,71	1,50
			Összesen:	3 472,99	830,86	24,57	36,49	11,71	94,37	12,43	2,95
8/21/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05802)	T	Kakao rizstejből	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	Kukoricaárémléves	807,92	193,28	4,17	5,71	0,69	30,88	5,00	1,50
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			Rántott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39
			Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
			Vegániz	27,32	6,54	0,01	0,68	0,08	0,10	0,06	0,03
		U	Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 703,08	1 125,16	41,59	37,65	8,15	150,66	27,01	3,32

HÉTFŐ

Tízórai

Citrom ízű limonádé
 Sertés párizsis
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,1g	Cukor: 7,0g	Só: 0,7g
Ener.: 158,1kcal		

Ebéd

Lencseleves [7,10,(12)]
 Sertéstokány gluténmentes [7]
 Petrezselymes rizzsel
 Vitaminsalátával

Fehé.: 21,8g	Zsír: 30,7g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 77,8g	Cukor: 3,2g	Só: 1,3g
Ener.: 678,6kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 12,9g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,8g	Só: 1,2g
Ener.: 232,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Csicszeriborsókrém [7,10,(12)]
 Gluténmentes pékáru
 Paradicsommal

Fehé.: 2,7g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 22,5g	Cukor: 6,9g	Só: 0,3g
Ener.: 163,0kcal		

Ebéd

HúsgaluskalevesGM [3,9]
 Rizseshús zöldborsóval fűszerpaprikával
 Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 18,8g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 53,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 488,5kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 5,2g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 105,6kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8,7g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 32,7g	Cukor: 8,5g	Só: 0,5g
Ener.: 214,5kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves
 Kölesgolyó
 Mediterrán csirke [7]
 Szilva
 Főtt tésztával

Fehé.: 38,5g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 66,6g	Cukor: 3,5g	Só: 2,6g
Ener.: 579,8kcal		

Uzsonna

Petrezselymes sajtkrém [7]
 Gluténmentes pékáru
 Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 129,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
 Tojáskrém [3]
 Gluténmentes pékáru
 Kígyóborkával

Fehé.: 3,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,1g	Cukor: 7,0g	Só: 0,2g
Ener.: 126,7kcal		

Ebéd

Aranylós húsleves [9]
 Levesbetét
 Húsgolyó
 Paradicsommártással [9]
 Főtt burgonyával

Fehé.: 20,7g	Zsír: 28,4g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 52,9g	Cukor: 3,7g	Só: 1,2g
Ener.: 562,5kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0,5g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 20,6g	Cukor: 1,7g	Só: 1,5g
Ener.: 144,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Gabonagolyó

Fehé.: 10,8g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 37,5g	Cukor: 6,0g	Só: 0,4g
Ener.: 237,7kcal		

Ebéd

Kukoricakrémleves [7]
 Kölesgolyó
 Rántott halfilé [4]
 Kölessel
 Veganéz

Fehé.: 21,1g	Zsír: 22,2g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 86,8g	Cukor: 5,2g	Só: 2,1g
Ener.: 634,2kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 6,3g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 119,5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.05.15 - 2026.05.23											
Dátum	Érték	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)	Érték (kg)
8/17/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Sertés pörzs	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Lencseleves	449,30	107,49	5,80	2,90	0,30	14,38	0,00	0,12 10,(12)	
		Sertéskolány glutén, tejmentes	897,24	214,65	9,41	17,78	5,73	4,04	0,03	0,35	
		Petrezselymes rizsszel	1 320,80	315,98	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37	
		Vitaminizálással	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
		Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 172,18	998,14	27,77	44,27	16,03	118,05	10,95	2,80	
8/18/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Csicsorborsókrém	52,27	6,92	0,33	0,84	0,35	0,95	0,00	0,11 10,(12)	
		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	
		HúsáruskálevésGM	225,37	53,01	2,65	2,56	0,88	4,72	0,00	1,07 3,9	
		Rizesshús zoldborsóval	1 787,17	427,55	16,66	19,18	5,49	47,52	0,00	0,14	
		Vegyes virgott savanyúság	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36 15,(10),(12)	
		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	
		Összesen:	2 975,51	705,36	26,33	25,46	7,68	90,39	7,09	2,49	
8/19/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Méz	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Francia hagymaleves	158,41	36,99	0,99	0,40	0,16	7,52	0,00	0,51	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
		Mediterrán csirkeragu	564,39	135,02	25,29	2,11	0,39	3,54	0,00	1,21	
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06	
		Sósz	161,93	36,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		Petrezselymes növényi	143,04	34,16	0,16	3,36	2,94	0,92	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 267,46	780,73	34,31	16,41	5,07	119,36	19,70	2,39	
8/20/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04 3	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Aranylő húsleves	110,67	26,46	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17 9	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Húsagolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Paradicsommártással	255,85	61,21	0,94	2,65	0,31	8,32	3,44	0,25 9	
		Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16	
		GM-Pizzás csiga	603,49	144,38	0,50	5,61	3,05	20,63	1,71	1,50	
		Összesen:	3 472,99	830,86	24,57	36,49	11,71	94,37	12,43	2,95	
8/21/2026 (05802)	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-6	T Kakao rizstejből	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	
		Kukoricaárémléves	807,92	193,28	4,17	5,71	0,69	30,88	5,00	1,50	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
		Rántott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39	
		Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36	
		Vegániz	27,32	6,54	0,01	0,68	0,08	0,10	0,06	0,03	
		Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 703,08	1 125,16	41,59	37,65	8,15	150,66	27,01	3,32	

HÉTFŐ

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 8,0g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 26,2g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 229,6kcal		

Ebéd

Lencseleves [1,7,10,(12)]
Sertéstokány glutén, tejmentes
Petrezselymes rizzsel
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 15,6g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 40,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 411,3kcal		

Uzsonna

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

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 4,0g	Zsír: 13,3g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 235,5kcal		

Ebéd

Húsgombóclevés [1,9]
Rizshús zöldborsóval fűszerpaprikával
Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 16,5g	Zsír: 16,8g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 40,7g	Cukor: 0,5g	Só: 2,1g
Ener.: 385,3kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 11,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 170,7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

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

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
Kölesgolyó
Mediterrán csirke [7]
Főtt tésztával [1,(3)]
Szilva

Fehé.: 39,9g	Zsír: 22,0g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 39,5g	Cukor: 0,6g	Só: 2,5g
Ener.: 518,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6,6g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 24,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 229,7kcal		

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csemporos adószám: 17783409-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3



Táplálék naplózás 2026.05.17 - 2026.05.23													
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Na (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	Össz. g		
8/17/2026 (06361)	T	Citrom ízű limonádé édesítőszerrel											
		16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	0,15			
		Sertés pártíz											
		356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,00	0,91			
		Dietétás pékárú BL DIAB											
		195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,00	0,03 1			
		Dietétás margarinál											
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01			
		Gyöngyösbortvaló											
		19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	0,01			
		Alma											
		327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,00	0,03			
		Lenkelevés											
		360,80	86,32	4,83	2,19	0,51	11,70	0,00	0,00	0,10 1,7,10,(12)			
		Sertésfarkjún glutén, tejmentes											
717,79	171,72	7,52	14,22	4,58	3,23	0,02	0,28	0,28					
8/18/2026 (06361)	Diab.	Párizsi csirke											
		550,34	131,66	2,25	3,93	0,45	21,63	0,00	0,00	0,15			
		Vitamináskiválat											
		90,16	21,57	0,98	0,14	0,02	3,93	0,00	0,00	0,10 15			
		Tápisajt szettrel											
		621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7			
		Dietétás pékárú BL DIAB											
		484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,00	0,07 1			
		Dietétás margarinál											
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01			
		Összesen:											
		3 829,42	916,14	39,17	43,24	16,93	90,30	0,83	2,67				
		8/18/2026 (06361)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel									
				2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,15	
				Csipkebogyósomkór									
522,71	116,67			1,29	12,19	5,81	2,39	0,00	0,21 7,10,(12)				
Dietétás pékárú BL DIAB													
152,36	36,45			1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,00	0,02 1			
Paradicsomlé													
36,62	8,76			0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,00	0,01			
Alma													
305,37	73,05			0,84	0,84	0,00	14,70	0,00	0,00	0,03			
Hüsgombóclevés													
314,65	75,28			5,00	3,19	0,86	5,64	0,54	1,51	1,9			
Rizseszelvő zöldségsalátával													
1 254,16	300,04			10,99	13,46	3,85	33,35	0,00	0,10	0,10			
Vegyes vágott savanyúság													
41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,45 15,(10),(12)						
8/19/2026 (06361)	Diab.	Csirkemellcsontok											
		184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,00	0,85			
		Dietétás pékárú BL DIAB											
		484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,00	0,07 1			
		Dietétás margarinál											
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01			
		Összesen:											
		3 343,21	791,44	31,85	32,97	11,52	91,28	0,55	3,26				
		8/19/2026 (06361)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel									
				2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,15	
				Olasz felvágottas									
				559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
				Dietétás pékárú BL DIAB									
				217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1		
				Dietétás margarinál									
44,00	10,53			0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01			
Alma													
327,18	78,27			0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,00	0,03			
Francia hagymaleves													
544,62	130,29			2,32	8,44	3,39	10,98	0,00	0,45 1,7				
Kölesgulya													
74,05	17,72			0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00	0,00			
Medveharcsa csíkjával													
1 029,44	246,04	35,63	10,54	5,74	3,88	0,48	2,02 7						
8/19/2026 (06361)	Diab.	Főtt tésztalevél											
		357,56	85,54	2,50	1,86	0,20	14,60	0,00	0,04 1,(3)				
		Szilva											
		161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,01			
		Párizsi csirke											
		443,27	105,92	1,55	10,78	6,41	0,58	0,00	0,33 7				
		Dietétás pékárú BL DIAB											
		484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,00	0,07 1			
		Paprikakrém											
		32,76	7,84	0,45	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
		Összesen:											
		4 278,20	1 023,38	54,90	48,20	20,98	90,43	0,60	4,67				

Heti étlap - 2026.08.17 - 08.21

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

HÉTFŐ

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Sertés párizsis
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 9,8g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 24,1g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 220,5kcal		

Ebéd

Lencseleves [1,7,10,(12)]
 Sertéstokány glutén, tejmentes
 Petrezselymes rizzsel
 Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 14,4g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 31,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 358,8kcal		

Uzsonna

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

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

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 6,2g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 27,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 241,9kcal		

Ebéd

Húsgombóclevés [1,9]
 Rizshús zöldborsóval fűszerpaprikával
 Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 13,1g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 31,5g	Cukor: 0,5g	Só: 1,8g
Ener.: 299,5kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 11,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 170,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 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.: 261,0kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
 Kölesgolyó
 Mediterrán csirke [7]
 Főtt tésztával [1,(3)]
 Szilva

Fehé.: 25,4g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 31,9g	Cukor: 0,4g	Só: 1,6g
Ener.: 376,4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6,6g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 24,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 229,7kcal		

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

16 - édesgyökér



Táplálék naplózás 2026.05.15 - 2026.05.23										
Dátum	Étkezés	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)
8/17/2026 (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
		Sertés pártizsa	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91
		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
		Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		E Lencseleves	360,80	86,32	4,83	2,19	0,51	11,70	0,00	0,10 1,7,10,(12)
		Sertéskolóniy glutén, tejmentes	717,79	171,72	7,52	14,22	4,58	3,23	0,02	0,28
		Petrezselymes rizzsel	366,89	87,77	1,50	2,62	0,30	14,42	0,00	0,10
		Vitaminizálással	54,09	12,94	0,59	0,08	0,01	2,36	0,00	0,06 15
		U Trápišta sajti szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
Összesen:			3 571,61	854,47	39,83	41,33	16,79	79,45	0,83	2,59
8/18/2026 (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
		Csicsorborsókrém	522,71	116,67	1,29	12,19	5,81	2,39	0,00	0,21 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 Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		Húsgombóclevés	269,71	64,52	4,28	2,74	0,74	4,83	0,46	1,30 1,9
		Rizseshús zöldborsóval	940,62	225,03	8,24	10,10	2,89	25,01	0,00	0,07
		Vegyes vilgott savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,45 15,(10),(12)
		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
		Összesen:			3 011,77	712,15	30,65	28,73	10,47	83,18
8/19/2026 (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
		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
		E Francia hagymaleves	468,82	111,68	1,99	7,23	2,90	9,41	0,00	0,38 1,7
		Kolesgolyó	59,24	14,17	0,52	0,14	0,03	3,20	0,08	0,00
		Mediterrán csirke	617,06	147,62	20,18	6,32	3,44	2,33	0,29	1,21 7
		Főtt tésztával	268,17	64,16	1,88	1,40	0,15	10,95	0,00	0,03 1,(3)
		Sziva	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
		U Petrezselymes sajtkrém	443,27	105,92	1,55	10,78	6,41	0,58	0,00	0,33 7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
Összesen:			3 624,76	867,06	41,97	41,71	18,15	79,76	0,38	3,79

Heti étlap - 2026.08.17 - 08.21

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

HÉTFŐ

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 7,9g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 22,0g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 208,7kcal		

Ebéd

Lencseleves [1,7,10,(12)]
Sertéstokány glutén, tejmentes
Petrezselymes rizzsel
Vitaminalátával [15]

Fehé.: 17,0g	Zsír: 21,7g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 46,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 450,5kcal		

Uzsonna

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

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3,3g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 20,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 177,8kcal		

Ebéd

Húsgombóclevés [1,9]
Rizshús zöldborsóval fűszerpaprikával
Vegyes vágott savanyúság [15,(10,12)]

Fehé.: 19,2g	Zsír: 18,2g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 44,8g	Cukor: 0,8g	Só: 3,2g
Ener.: 427,5kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Körte

Fehé.: 9,0g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 122,7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

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

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
Kölesgolyó
Mediterrán csirke [7]
Főtt tésztával [1,(3)]
Szilva

Fehé.: 41,2g	Zsír: 25,7g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 45,8g	Cukor: 0,6g	Só: 2,7g
Ener.: 581,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,2g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 181,7kcal		

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 naplózás 2026.08.17 - 2026.08.23											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Szénhidrát (g)	Na (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
8/17/2026 (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 g Ch)-TEJLÍ	T Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Sertés pártizsa	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
		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	
		Kigyóborkával	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 Lencseleves	451,00	107,90	6,04	2,74	0,64	14,63	0,00	0,13	1,7,10,(12)
		Sertésokány glutén, tejmentes	717,79	171,72	7,52	14,22	4,58	3,23	0,02	0,28	
		Petrezselymes rizzsel	642,06	153,60	2,63	4,58	0,53	25,24	0,00	0,18	
		Vitaminizáltával	72,12	17,26	0,78	0,11	0,01	3,14	0,00	0,08	15
		U Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Körte	83,06	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
		Összesen:	3 721,95	890,43	38,11	43,92	17,11	83,68	0,83	2,66	
8/18/2026 (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 g Ch)-TEJLÍ	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Csicszerborsókrémes	365,90	81,67	0,90	8,53	4,07	1,67	0,00	0,15	7,10,(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1
		Paradicsommal	29,30	7,01	0,32	0,06	0,02	1,28	0,00	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Húsombóclevés	449,52	107,54	7,14	4,56	1,23	8,05	0,77	2,16	1,9
		Rizseshús zoldborsóval	1 254,16	300,04	10,99	13,46	3,85	33,35	0,00	0,10	
		Vegyes válogott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	15,(10),(12)
		U Csirkemellcsónkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		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	66,45	15,89	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 067,60	728,01	31,45	30,28	10,13	81,10	0,78	4,24	
8/19/2026 (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 g Ch)-TEJLÍ	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	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	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Francia hagymaleves	778,03	186,13	3,32	12,05	4,84	15,69	0,00	0,64	1,7
		Kölesgolyó	103,67	24,80	0,91	0,24	0,05	5,60	0,15	0,00	
		Mediterrán csirke	1 028,44	246,04	33,63	10,54	5,74	3,88	0,48	2,02	7
		Főtt tésztával	357,56	85,54	2,50	1,86	0,20	14,60	0,00	0,04	1,(3)
		Sóval	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		U Petrezselymes sajtkrém	443,27	105,92	1,55	10,78	6,41	0,58	0,00	0,33	7
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Körte	66,45	15,89	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 231,50	1 012,19	53,48	51,34	22,42	82,44	0,64	4,81	