

Heti étlap - 2026.08.24 - 08.28

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Gabonagolyó
Fehé.: 4,1g Zsír: 2,9g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 42,7g Cukor: 14,0g Só: 0,2g
Ener.: 224,1kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sárgarépás csirkeragu [1]
Párolt rizzsel
Alma
Fehé.: 19,8g Zsír: 8,4g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 71,0g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 444,0kcal

Uzsonna

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Diétás pékáru BL [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 8,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 22,1g Cukor: 6,9g Só: 0,2g
Ener.: 192,5kcal

Ebéd

Zöldborsókrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal
Görögdinnye
Fehé.: 20,6g Zsír: 26,0g T.Zs.: 10,1g
Szén.: 79,3g Cukor: 5,0g Só: 2,4g
Ener.: 638,8kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Fehé.: 3,9g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 107,9kcal

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

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]
Pirított kockaburgonyával
Fehé.: 15,2g Zsír: 25,8g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 51,7g Cukor: 2,0g Só: 0,8g
Ener.: 512,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Fehé.: 4,9g Zsír: 5,0g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 14,6g Cukor: 0,1g Só: 0,5g
Ener.: 123,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával
Fehé.: 2,9g Zsír: 1,5g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,5g Cukor: 6,7g Só: 0,3g
Ener.: 116,0kcal

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Diétás pékáruval BL-E
Almás guba, tejmentes [1]
Vanília sodóval [1]
Fehé.: 18,7g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 104,5g Cukor: 21,7g Só: 0,5g
Ener.: 534,8kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal
Fehé.: 2,4g Zsír: 8,3g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,3g Cukor: 0,5g Só: 0,7g
Ener.: 166,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 22,6g Cukor: 6,7g Só: 0,5g
Ener.: 132,6kcal

Ebéd

Aranylő húsleves [9,(1)]
Cénnácskával [1,3]
Párolt sertéskaraj [(1,10)]
Tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával
Fehé.: 17,9g Zsír: 18,5g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 47,5g Cukor: 2,5g Só: 2,8g
Ener.: 432,5kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Házi barackos gyümölcskrémleves
Fehé.: 2,7g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 21,8g Cukor: 1,0g Só: 0,0g
Ener.: 102,1kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

édesítőszer

Tápellátás 2026 05 24 - 2026 05 30											
Dátum	Érték (kg)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsír (g)	2. Zsír (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. B	
8/24/2026 (05302)	T	Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00	
		Gabonagolyó	585.60	140.10	4.00	1.00	0.36	26.80	5.96	0.16	
	E	Zöldspárgyaleves	223.09	53.37	0.51	4.71	0.54	2.07	0.00	0.30	9
		Sárgarépa csíkeragu	374.06	89.49	13.24	1.56	0.26	5.43	0.00	0.00	
		Párolt rizzzel	1 040.77	248.99	5.47	1.54	0.19	53.01	0.00	0.37	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
	U	Nővényi sajtos pogácsa	1 242.00	297.13	0.70	17.10	9.30	34.20	1.50	1.40	
		Összesen:	4 034.68	965.24	24.58	28.43	10.88	147.87	15.49	3.14	
8/25/2026 (05302)	T	Csipekbugyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00	
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1
		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	
		Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01	
	E	Zöldborsókrémleves	412.40	96.66	3.02	4.86	0.58	10.52	2.00	0.99	1
		Pirított kenyérkockával	64.87	15.52	0.59	0.06	0.02	3.14	0.00	0.00	1
		Bolognai	511.14	122.28	6.16	7.81	2.61	6.69	2.50	0.33	
		spagetti	1 057.54	253.00	9.79	5.89	0.86	39.91	0.00	0.40	1.3
		Nővényi sajt szóráttal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68	
8/26/2026 (05302)	T	Kakao rizstej-öt	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	Magyaros karalábéleves	143.11	34.24	1.11	1.09	0.13	4.85	0.00	0.18	
		Fokhagymás veréstokány, tejmentes	844.46	202.03	9.36	16.75	5.99	3.29	0.04	0.35	1
		Pirított kockaburgonyával	1 192.55	275.73	4.75	7.92	0.99	43.56	1.98	0.23	
	U	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	
		Kigyuborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01	
8/27/2026 (05302)		Összesen:	3 576.28	855.59	22.77	34.31	10.27	109.95	23.53	1.31	
	T	Csipekbugyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00	
		Nővényi 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
		Pittman Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
	E	Tejmentesen lencsegyűlés	513.47	122.84	11.78	2.85	0.87	12.36	0.00	0.16	
		Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02	
		Almás guba, tejmentes	1 037.38	238.26	5.51	1.34	0.25	52.85	14.80	0.35	1
		Vanília szóóvó	293.88	70.30	0.84	0.73	0.11	14.80	5.39	0.00	1
	U	Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1
8/28/2026 (05302)		Viölfe nővényi 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	
		Összesen:	3 455.76	816.82	24.07	14.88	8.89	147.37	28.97	1.54	
	T	Csipekbugyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00	
		Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.19	0.84	0.00	0.43	
		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	
		Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01	
	E	Aranyfő húsleves	122.47	29.30	0.90	1.49	0.13	3.05	0.02	0.35	9,(1)
		Cémrácskával	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04	1.3
8/29/2026 (05302)		Párolt sertéskaraj	351.04	83.98	10.51	4.52	1.50	0.24	0.02	1.58	(1),(10)
		Tört burgonyával	917.50	219.50	4.15	7.44	1.00	33.13	0.00	0.37	
		1/2 adag Párolt likádpasztával	328.25	78.53	1.41	4.81	0.56	7.30	2.50	0.50	
	U	Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1
		Házi barackos gyömolcskrémme	141.15	33.77	0.39	0.06	0.01	7.52	1.00	0.01	
		Összesen:	2 788.51	667.12	26.59	20.75	4.15	91.84	10.24	3.36	
	T	Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
		Abonett	562.78	134.64	3.45	1.47	0.27	24.83	0.43	0.31	
	E	Csúskós bableves	673.84	158.17	7.43	8.42	2.38	13.73	0.02	0.80	(1)
		Prézlis nudli	1 526.44	365.18	11.61	0.48	0.00	76.64	0.00	1.41	1
8/30/2026 (05302)		Baracklekvéros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00	(12)
		Paracskomai	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	
	U	Cheddar sajtos nővényi	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:	4 000.99	954.14	25.81	15.95	6.92	172.63	31.83	2.89	
	T	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01	
		Kölesgolyó	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00	
	E	Magyaros karalábéleves	147.50	35.29	1.22	0.68	0.10	6.05	0.03	0.32	1
		Rántott sertésszelet	3 361.59	804.21	25.42	64.41	9.34	29.61	0.01	1.29	1.3
		Rizi-bizivel	1 269.39	303.68	6.41	8.29	0.95	50.46	0.00	0.37	
8/30/2026 (05302)		Vegyes vágottal	33.26	7.96	0.44	0.08	0.00	1.36	0.00	0.36	15,(10),(12)
	U	Köszvényke	245.11	58.64	3.10	5.08	1.92	0.06	0.00	0.56	
		Diétás 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	
		Összesen:	5 614.15	1 343.10	40.52	79.14	12.57	115.43	0.26	2.95	

Heti étlap - 2026.08.24 - 08.28

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Gabonagolyó
Fehé.: 4,1g Zsír: 2,9g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 42,7g Cukor: 14,0g Só: 0,2g
Ener.: 224,1kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sárgarépás csirkeragu [1]
Párolt rizzsel
Körte
Fehé.: 19,8g Zsír: 8,3g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 78,5g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 471,3kcal

Uzsonna

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

KEDD

Tízórai

Csipebogyó tea
Diétás pékáru BL [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 8,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 22,1g Cukor: 6,9g Só: 0,2g
Ener.: 192,5kcal

Ebéd

Zöldborsókrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal
Görögdinnye
Fehé.: 20,6g Zsír: 26,0g T.Zs.: 10,1g
Szén.: 79,3g Cukor: 5,0g Só: 2,4g
Ener.: 638,8kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Fehé.: 3,9g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 107,9kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal
Fehé.: 4,8g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 48,6g Cukor: 21,5g Só: 0,4g
Ener.: 268,0kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]
Pirított kockaburgonyával
Fehé.: 15,2g Zsír: 25,8g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 51,7g Cukor: 2,0g Só: 0,8g
Ener.: 512,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Fehé.: 4,9g Zsír: 5,0g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 14,6g Cukor: 0,1g Só: 0,5g
Ener.: 123,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipebogyó tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával
Fehé.: 2,9g Zsír: 1,5g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,5g Cukor: 6,7g Só: 0,3g
Ener.: 116,0kcal

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Diétás pékáruval BL-E
Növényi túrófelfűjt [15]
Vanília sodóval [1]
Fehé.: 16,5g Zsír: 7,8g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 71,2g Cukor: 7,0g Só: 0,3g
Ener.: 425,6kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal
Fehé.: 2,4g Zsír: 8,3g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,3g Cukor: 0,5g Só: 0,7g
Ener.: 166,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 22,6g Cukor: 6,7g Só: 0,5g
Ener.: 132,6kcal

Ebéd

Aranylő húsleves [9,(1)]
Cénnácskával [1,3]
Párolt sertéskaraj [(1,10)]
Tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával
Fehé.: 17,9g Zsír: 18,5g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 47,5g Cukor: 2,5g Só: 2,8g
Ener.: 432,5kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Házi barackos gyümölcskrémleves
Fehé.: 2,7g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 21,8g Cukor: 1,0g Só: 0,0g
Ener.: 102,1kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.08.24 - 2026.08.30										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. Zsír (g)	Áll. Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
8/24/2026	Tej, 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
		Gabonagyógyó	585,60	140,10	4,00	1,00	0,36	26,80	5,96	0,16
		E Zöldségleves	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30 9
		Sárgarépa csirkeragu	374,06	89,49	13,24	1,56	0,26	5,43	0,00	0,89 1
		Párolt rizzzel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 148,83	992,55	24,58	28,28	10,88	155,37	15,49	3,13
8/25/2026	Tej, 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
		Díttás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		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
		E Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Zöldborsókrémleves	412,40	96,66	3,02	4,86	0,56	10,52	2,00	0,99 1
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Bolognai	511,14	122,28	6,16	7,81	2,61	6,69	2,50	0,33
		spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,89	0,86	39,91	0,00	0,40 1,3
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
8/26/2026	Tej, alma-, padlizsán majonéz M 4-6 (05392)	Görögdiemle	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02
		U Málna diáskosmégés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
		Díttás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 925,86	939,21	32,54	36,17	13,77	115,73	11,89	3,01
		T Kakao rizstej-öl	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Díttás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E Kenőmájssal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		Magyaros karalábéleves	143,11	34,24	1,11	1,09	0,13	4,85	0,00	0,18
8/27/2026	Tej, alma-, padlizsán majonéz M 4-6 (05392)	Fokhagymás verítéstkávé, tejmentes	844,46	202,03	9,36	16,75	5,99	3,29	0,04	0,35 1
		Pirított kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23
		U Sertés párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Díttás 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
		Kigyúbobokával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 778,08	903,87	24,96	38,51	11,91	114,94	23,63	1,64
		T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Növényi körözöttes	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26
8/28/2026	Tej, alma-, padlizsán majonéz M 4-6 (05392)	Díttás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Pittman Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Tejmentes lencsesgulyás	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16
		Díttás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Növényi túrófelújít	539,26	129,01	3,29	4,07	0,63	19,52	0,11	0,09 15
		Vanília szóóv	293,88	70,30	0,84	0,73	0,11	14,80	5,39	0,00 1
		U Díttás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Violife 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
		Összesen:	2 957,64	707,57	21,85	17,61	9,27	114,04	14,28	1,28
8/28/2026	Tej, 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
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Díttás 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 Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Aranyó húsleves	122,47	29,30	0,90	1,49	0,13	3,05	0,02	0,35 9,(1)
		Cémrécskával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3
		Párolt sertéskaraj	351,04	83,98	10,51	4,52	1,50	0,24	0,02	1,58 (1),(10)
		Tört burgonyával	917,50	219,50	4,15	7,44	1,00	33,13	0,00	0,37
		1/2 adag Párolt káposztával	328,25	78,53	1,41	4,61	0,56	7,30	2,50	0,50
8/28/2026	Tej, alma-, padlizsán majonéz M 4-6 (05392)	U Díttás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Házi barackos gyömolcskrémrel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
		Összesen:	2 788,51	667,12	26,59	20,75	4,15	91,84	10,24	3,36

Heti étlap - 2026.08.24 - 08.28

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Gabonagolyó

Fehé.: 4,1g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 42,7g	Cukor: 14,0g	Só: 0,2g
Ener.: 224,1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sárgarépás csirkeragu [1]
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 19,8g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 71,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 444,0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 23,1g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 148,7kcal		

Ebéd

Zöldborsókrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
Főtt tészta
Növényi sajt szórattal
Görögdinnye

Fehé.: 13,1g	Zsír: 21,9g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 83,8g	Cukor: 7,9g	Só: 2,1g
Ener.: 592,4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 3,9g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 107,9kcal		

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

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 15,2g	Zsír: 25,8g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 51,7g	Cukor: 2,0g	Só: 0,8g
Ener.: 512,0kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,9g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 123,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,5g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,5g	Cukor: 6,7g	Só: 0,3g
Ener.: 116,0kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Diétás pékáruval BL-E
Almás guba [1,7]
Vanília sodóval [1]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 102,3g	Cukor: 18,3g	Só: 0,7g
Ener.: 540,6kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 105,3kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Párolt sertéskaraj [(1,10)]
Tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 17,2g	Zsír: 18,4g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 48,3g	Cukor: 2,8g	Só: 2,8g
Ener.: 432,2kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Házi barackos gyümölcskrémleves

Fehé.: 2,7g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 21,8g	Cukor: 1,0g	Só: 0,0g
Ener.: 102,1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.08.24 - 2026.08.30											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol
8/24/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Gabonagyőő	585,60	140,10	4,00	1,00	0,36	26,80	5,96	0,16	
		E Zöldségleves	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30	9
		Sárgarépás csirkeragu	374,06	89,49	13,24	1,56	0,26	5,43	0,00	0,89	1
		Parótti rizzzel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37	
		Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Nővényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 034,68	965,24	24,58	28,43	10,88	147,87	15,49	3,14	
8/25/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Zöldfűszes nővényi	203,99	49,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		E 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 Zöldborsókrémleves	412,40	98,66	3,02	4,86	0,56	10,52	2,00	0,99	1
		Pörölt kényőnkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1
		Bukogma	511,14	122,28	6,16	7,81	2,61	6,69	2,50	0,33	
		Főtt liszta	863,34	206,54	2,30	1,82	0,17	44,35	2,88	0,06	
		Nővényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Görögdiinye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02	
8/26/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	U Mátrai diákcsemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 548,66	848,96	19,76	30,80	15,22	121,11	14,62	2,80	
8/27/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	T Kakao rizstejőő	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Magyaros karalábéleves	143,11	34,24	1,11	1,09	0,13	4,85	0,00	0,18	
		Fokhagymás sertésstokány, tejmentes	844,46	202,03	9,36	16,75	5,99	3,29	0,04	0,35	1
		Pörölt kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23	
		U Sertés pártás	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	
8/27/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	Összesen:	3 576,28	855,59	22,77	34,31	10,27	109,95	23,53	1,31	
8/28/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Nővényi körözöttes	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26	
		E Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Pitavm Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Tajmentesen lecsogulyás	513,47	122,84	1,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Almás guba	1 061,50	244,03	8,39	1,81	0,84	50,63	11,39	0,47	1,7
		Vanília sodóval	293,88	70,30	0,84	0,73	0,11	14,80	5,39	0,00	1
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Vicifő nővényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
8/28/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 479,88	822,59	26,95	15,35	9,48	145,15	25,56	1,66	
8/28/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	T Csirkemellcsokás	92,40	22,11	3,40	0,50	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Aranyó húsleves	122,47	29,30	0,90	1,49	0,13	3,05	0,02	0,35	9,(1)
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Parótti sertésragu	351,04	83,98	10,51	4,52	1,50	0,24	0,02	1,58	(1),(10)
		Tört burgonyával	917,50	219,50	4,15	7,44	1,00	33,13	0,00	0,37	
		1/2 adag Pörölt lilakáposztával	328,25	78,53	1,41	4,81	0,56	7,30	2,50	0,50	
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
8/28/2026	Téjleves rozsmennel+4- (05572)	Házi barackos győmőcsokrémmel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01	
		Összesen:	2 673,42	639,59	25,91	20,60	4,11	86,01	3,84	3,33	

Heti étlap - 2026.08.24 - 08.28

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

HÉTFŐ

Tízórai

Gabonagolyó
Rizstej

Fehé.: 4,1g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 42,7g	Cukor: 14,0g	Só: 0,2g
Ener.: 224,1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sárgarépás csirkeragu
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 17,8g	Zsír: 10,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 70,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 450,9kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 7,5g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,6g	Cukor: 7,0g	Só: 0,4g
Ener.: 196,9kcal		

Ebéd

Zöldborsókrémleves
Kölesgolyó
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Növényi sajt szóráttal
Görögdinnye

Fehé.: 12,5g	Zsír: 22,3g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 87,6g	Cukor: 6,4g	Só: 2,3g
Ener.: 605,7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3,4g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 13,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 112,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gluténmentes pékáru
Kenőmájassal allergénmentes

Fehé.: 4,7g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 45,5g	Cukor: 21,6g	Só: 0,4g
Ener.: 283,3kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás csirketokány, glutén, tejmentes
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 18,5g	Zsír: 13,3g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 50,7g	Cukor: 2,0g	Só: 0,7g
Ener.: 409,0kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 14,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 128,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözötttes
Gluténmentes pékáru
Pritamin Paprikával

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,8g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,0g	Cukor: 6,9g	Só: 0,4g
Ener.: 120,4kcal		

Ebéd

Lencsegulyás [10,(12)]
Gluténmentes pékáruval-E
Almás guba, glutén, tejmentes
Vanília sodóval TMGM édesítőszerrel [15]

Fehé.: 21,9g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 103,4g	Cukor: 18,4g	Só: 1,4g
Ener.: 561,1kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 22,1g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 136,9kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Levesbetéttel
Párolt sertésszelet
Tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 17,1g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 47,7g	Cukor: 2,8g	Só: 2,6g
Ener.: 429,2kcal		

Uzsonna

Gyümölcskrémleves
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,0g	Zsír: 0,5g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 17,3g	Cukor: 0,7g	Só: 0,2g
Ener.: 88,3kcal		

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 2026.08.24 - 2026.08.30											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Alapanyag	Össz. Bt	
8/24/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	Gabonagolyó	585,60	140,10	4,00	1,00	0,36	26,80	5,96	0,16	
		Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Zöldségleves	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30	9
		Sárgarépás csirkeragu	402,76	96,31	11,26	3,25	0,73	5,36	0,00	0,92	
		Párolt rizzzel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 063,38	972,06	22,60	30,12	11,35	147,80	15,49	3,17	
8/25/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Főtt tojásokkal	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		Zöldboroskrémleves	342,70	81,99	2,00	4,95	0,59	7,32	0,01	1,19	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32	
		Gluténmentes spagetti	968,10	231,60	2,59	1,97	0,19	49,90	3,24	0,07	
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
8/26/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	Görögdiemle	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02	
		Málna diáskosmeggés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 825,11	915,11	23,41	33,11	13,21	123,01	13,66	3,17	
8/27/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	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	
		Kenőmájjal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Magyaros karalásbéleves	142,69	34,14	0,93	1,53	0,18	4,02	0,00	0,17	
		Fokhagymás csirketokány, glutén,	414,29	99,11	12,84	3,86	0,52	3,14	0,00	0,34	
		Pörkölt kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23	
		Sertés párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
8/28/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Növényi körözöttes	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Pittman Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Lenecsegyűlés	735,97	176,07	14,59	4,55	1,05	18,96	0,00	0,18	10,(12)
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01	
		Almás guba, glutén, tejmentes	1 089,45	250,72	5,94	1,37	0,26	55,45	14,80	1,25	
		Vanília sodóval TMGM édesítőszerrel	345,37	82,62	1,06	1,11	0,20	16,75	2,84	0,00	15
		Vízleves növényi sajt szóráttal	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	
8/29/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 603,50	852,17	26,17	17,56	9,22	145,25	26,06	2,75	
8/29/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Csirkesallónkás	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		Asanyó húsgöves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17	9
		Levesbétét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Párolt sertésszelet	350,43	83,84	10,50	4,52	1,51	0,20	0,00	1,58	
		Tort burgonyával	917,50	219,50	4,15	7,44	1,00	33,13	0,00	0,37	
		1/2 adag Páncs likárpasztával	328,25	78,53	1,41	4,61	0,56	7,30	2,50	0,50	
8/29/2026	T E U GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6 (05802)	Gyümölcskrém	63,77	15,26	0,16	0,03	0,00	3,52	0,50	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	2 735,04	654,34	24,52	21,15	4,16	87,10	10,39	3,44	

HÉTFŐ

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

Zöldségleves [9]
Sárgarépás csirkeragu
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 17,8g	Zsír: 10,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 70,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 450,9kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Gluténmentes pékáru
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal

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

Ebéd

Zöldborsókrémleves
Pirított kenyérkockával GM
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Reszelt trapista sajttal [7]
Görögdinnye

Fehé.: 20,0g	Zsír: 23,6g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 78,1g	Cukor: 6,3g	Só: 2,3g
Ener.: 612,3kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3,4g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 13,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 112,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

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

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás sertéstokány, gluténmentes [7]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 15,1g	Zsír: 25,6g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 50,9g	Cukor: 2,0g	Só: 0,7g
Ener.: 507,3kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 14,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 128,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Körözöttes [7]
Gluténmentes pékáru
Pritamin Paprikával

Fehé.: 4,9g	Zsír: 2,2g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,6g	Cukor: 6,9g	Só: 0,4g
Ener.: 137,2kcal		

Ebéd

Lencsegulyás [10,(12)]
Gluténmentes pékáruval-E
Almás guba, glutén, tejmentes
Vanília sodóval [7]

Fehé.: 23,6g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 99,2g	Cukor: 18,7g	Só: 1,6g
Ener.: 550,1kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 22,1g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 137,3kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Levesbetéttel
Párolt sertésszelet
Tört burgonyával [(7)]
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 17,1g	Zsír: 22,9g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 47,8g	Cukor: 2,8g	Só: 2,7g
Ener.: 471,1kcal		

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 8,8g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 49,3g	Cukor: 26,5g	Só: 0,8g
Ener.: 309,1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csemporok adószám: 17783408-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3

Tápellátás 2026.05.24. - 2026.05.30.											
Dátum	Étkez	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)
8/24/2026	Gyűjtemény 4-6 (05902)	T	Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
			Gabonafolyó	585,60	140,10	4,00	1,00	0,36	26,80	5,96	0,16
		E	Zöldféléves	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30 9
			Sárgarépa csíkeragu	402,76	96,31	11,26	3,25	0,73	5,36	0,00	0,92
			Párolt rizs	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37
			Alma	216,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U	Növényi sajt pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
			Összesen:	4 120,09	985,63	29,37	31,22	12,75	142,59	7,46	3,44
8/25/2026	Gyűjtemény 4-6 (05902)	T	Csipekbugyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Főtt tojás	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
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E	Zöldborsókrémleves	342,70	81,99	2,00	4,95	0,59	7,32	0,01	1,19
			Pirított kenyérmorzsával	14,41	3,44	0,02	0,01	0,00	0,82	0,05	0,00
			Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32
			Gluténmentes spagetti	968,10	231,60	2,59	1,97	0,19	49,90	3,24	0,07
			Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
8/26/2026	Gyűjtemény 4-6 (05902)		Görögdiós	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02
		U	Málna diós csomag	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	3 854,24	922,07	30,92	34,42	12,49	113,47	13,53	3,22
8/27/2026	Gyűjtemény 4-6 (05902)	T	Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Magyaros karalábéleves	142,69	34,14	0,93	1,53	0,18	4,02	0,00	0,17
			Fokhagymás veríték	825,07	197,39	9,45	16,14	5,12	3,36	0,00	0,34 7
			Pirított kockaburgonyával	1 152,55	275,73	4,75	7,92	0,99	43,56	1,98	0,23
		U	Sertés pörkölt	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
			Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
8/28/2026	Gyűjtemény 4-6 (05902)		Összesen:	3 600,61	861,41	26,45	35,95	10,95	99,68	12,51	1,86
8/29/2026	Gyűjtemény 4-6 (05902)	T	Csipekbugyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Körözött	121,57	29,09	2,62	1,62	0,88	0,98	0,00	0,26 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Pittman Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E	Lencsegyús	743,41	177,85	14,64	4,56	1,05	19,32	0,00	0,20 10,(12)
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			Almás guba, glutén, tejmentes	1 089,45	250,72	5,94	1,37	0,26	55,45	14,80	1,25
			Vanília csokoládé	291,87	69,83	2,73	1,08	0,56	12,21	3,12	0,09 7
		U	Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7
8/30/2026	Gyűjtemény 4-6 (05902)		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	3 885,16	919,57	41,44	22,27	10,68	136,28	26,41	3,15

Heti étlap - 2026.08.24 - 08.28

6361 Diab. 10-15-40-25 g CH TT-E-U

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Vaníliás puding édesítő, cukorM
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 1,7g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 24,6g	Cukor: 4,0g	Só: 0,0g
Ener.: 124,7kcal		

Ébéd

Zöldségleves [9]
Sárgarépa csirkeragu [1,7]
Párolt barna rizszel
Alma

Fehé.: 16,6g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 43,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
Ener.: 350,2kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 14,1g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 23,2g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 288,2kcal		

Ébéd

Zöldborsókrémleves [1,7]
Bolognai édesítőszerrel [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,(3)]
Reszelt trapista sajttal [7]
Körte

Fehé.: 27,5g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 8,6g
Szén.: 43,4g	Cukor: 2,5g	Só: 2,7g
Ener.: 474,3kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7,6g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 23,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 184,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal
Alma

Fehé.: 6,0g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 196,4kcal		

Ébéd

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 14,0g	Zsír: 22,3g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 39,8g	Cukor: 1,4g	Só: 1,0g
Ener.: 424,5kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 9,7g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 23,7g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 216,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Körözöttes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Pritamin Paprikával
Alma

Fehé.: 8,4g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 24,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 170,8kcal		

Ébéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Túrófelfújt almás [1,3,7,15]
Vanília sodóval édesítőszerrel [1,7,15]

Fehé.: 33,9g	Zsír: 17,7g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 37,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 430,4kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 9,9g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 24,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 168,3kcal		

Ébéd

Aranylő húsleves [9,(1)]
Cénnácskával [1,3]
Párolt sertéskaraj [(1,10)]
Tört burgonyával [(7)]
1/2 adag Párolt lilakáposztával [15]

Fehé.: 29,1g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 42,4g	Cukor: 0,1g	Só: 4,9g
Ener.: 551,1kcal		

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 9,4g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 200,8kcal		

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csemporok adószám: 17783409-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3

Tételek étlap 2026.05.24 - 2026.05.30												
	Dátum	Étkezési időpont	Étkezési hely	Étkezési időpont	Étkezési hely	Étkezési időpont	Étkezési hely	Étkezési időpont	Étkezési hely	Étkezési időpont	Étkezési hely	Étkezési időpont
8/24/2026	08:30	T	Csipekbugyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Vanília puding édesítőszerezem	192,05	45,95	0,04	0,96	0,12	8,91	4,00	0,00	
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E Zöldszőlőlevél	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30	9
			Sárgarépa csirkorag	400,81	95,89	13,38	2,11	0,57	5,64	0,00	0,90	1,7
			Párolt barna rizs	621,83	148,76	2,11	4,13	0,49	25,61	0,00	0,69	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Nővény sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
			Összesen:	3 227,02	772,02	18,96	30,35	11,03	102,61	5,51	3,35	
8/25/2026	08:30	T	Csipekbugyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Főtt tojás	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E Zöldszőlőlevél	492,09	117,73	3,40	6,50	1,53	11,24	2,01	1,00	1,7
			Bolognai édesítőszerezem	433,66	103,75	11,34	4,68	1,50	3,95	0,00	0,37	15
			Teljes körűs főtt tészta	424,47	101,55	4,12	3,69	0,21	18,76	0,04	0,57	1,(3)
			Rizs	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
8/26/2026	08:30	T	Csipekbugyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
			Kendőmájossal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E Magyaros karalábélevél	147,50	35,29	1,22	0,68	0,10	6,05	0,03	0,32	1
			Fokhagymás sertéscsónak	826,29	197,68	9,51	16,08	5,11	3,49	0,00	0,54	1,7
			Pirított kockaburgonyával	800,39	191,48	3,30	5,50	0,69	30,25	1,38	0,16	
			U Sertés párizs	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	
8/27/2026	08:30	T	Csipekbugyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
			Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Pirított Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E Magyaros lencsegyűs	673,81	161,20	9,76	7,04	1,50	14,45	0,00	0,36	1,7,10,(12)
			Turófeltűt almás	1 104,73	246,90	23,21	10,30	5,06	19,20	0,00	0,35	1,3,7,15
			Vanília sodóval édesítőszerezem	92,99	22,25	0,92	0,34	0,18	3,85	0,00	0,03	1,7,15
			U 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				
8/28/2026	08:30	T	Csipekbugyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			Csirkemellcsónak	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	
			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 Aranyos húslevél	122,47	29,30	0,90	1,49	0,13	3,05	0,02	0,35	9,(1)
			Csirkemellcsónak	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3
			Párolt sertéscsónak	702,07	167,96	21,01	9,04	3,00	0,47	0,03	3,16	1,(10)
			Tört burgonyával	758,96	181,57	2,89	8,37	1,51	23,02	0,00	0,31	7
8/29/2026	08:30	T	Csipekbugyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			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	
			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 Aranyos húslevél	122,47	29,30	0,90	1,49	0,13	3,05	0,02	0,35	9,(1)
			Csirkemellcsónak	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3
			Párolt sertéscsónak	702,07	167,96	21,01	9,04	3,00	0,47	0,03	3,16	1,(10)
			Tört burgonyával	758,96	181,57	2,89	8,37	1,51	23,02	0,00	0,31	7
			U 1/2 adag Párolt csónak	572,59	136,98	2,81	9,62	1,11	9,60	0,00	1,00	15
Házigőgődjoghurt	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54	7,15			
Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1			
Összesen:	3 846,45	920,20	48,37	39,11	10,34	91,58	0,06	6,38				

Heti étlap - 2026.08.24 - 08.28

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Vaníliás puding édesítő, cukorM
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 3,0g Zsír: 2,3g T.Zs.: 0,3g
Szén.: 32,8g Cukor: 8,0g Só: 0,0g
Ener.: 168,2kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sárgarépás csirkeragu [1,7]
Párolt barna rizszel
Alma

Fehé.: 26,7g Zsír: 19,2g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 70,4g Cukor: 0,0g Só: 3,2g
Ener.: 567,3kcal

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 16,0g Zsír: 11,7g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 25,3g Cukor: 0,3g Só: 0,4g
Ener.: 299,9kcal

Ebéd

Zöldborsókrémleves [1,7]
Bolognai édesítőszerrel [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,(3)]
Reszelt trappista sajttal [7]
Körte

Fehé.: 40,7g Zsír: 34,1g T.Zs.: 10,6g
Szén.: 80,3g Cukor: 3,8g Só: 4,1g
Ener.: 748,5kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7,6g Zsír: 6,8g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 23,0g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 184,6kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 8,9g Zsír: 11,4g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 33,0g Cukor: 0,2g Só: 0,8g
Ener.: 234,1kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 25,3g Zsír: 40,1g T.Zs.: 10,6g
Szén.: 71,6g Cukor: 2,5g Só: 1,8g
Ener.: 764,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 9,7g Zsír: 9,1g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 23,7g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 216,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Körözött [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 11,6g Zsír: 4,1g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 33,2g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 218,0kcal

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Túrófelfújt almás [1,3,7,15]
Vanília sodóval édesítőszerrel [1,7,15]

Fehé.: 56,9g Zsír: 29,3g T.Zs.: 11,3g
Szén.: 71,2g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 753,1kcal

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 11,8g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 26,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 180,0kcal

Ebéd

Aranylós húsleves [9,(1)]
Cédráncskával [1,3]
Párolt sertéskaraj [(1,10)]
Tört burgonyával [(7)]
1/2 adag Párolt lilakáposztával [15]

Fehé.: 32,9g Zsír: 38,8g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 68,4g Cukor: 0,1g Só: 5,5g
Ener.: 762,0kcal

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 9,4g Zsír: 6,9g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 25,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 200,8kcal

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



Tápellátás 2026.05.24 - 2026.05.30												
Dátum	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés
8/24/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T	Csipkebogyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Vanília puding édesítőszerezem	384,09	91,89	0,08	1,92	0,24	17,81	7,99	0,00		
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1	
		E	Zöldgöngyöcs	356,94	85,39	0,81	7,54	0,86	3,31	0,00	0,48	9
		Sárgarépás csirkeragu	641,30	153,42	21,41	3,38	0,90	9,02	0,00	1,43	1,7	
		Párolt barna rizzsel	1154,82	276,28	3,92	7,67	0,91	47,56	0,00	1,28		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Növényi sajtos pogácsa	1242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4316,03	1032,55	30,48	38,60	12,23	137,42	9,50	4,65		
8/25/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T	Csipkebogyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Zöldbabcsirkeleves	787,34	188,36	5,44	10,39	2,44	17,98	3,22	1,60	1,7	
		Bolognai édesítőszerezem	693,85	165,99	18,14	7,48	2,40	6,32	0,00	0,58	15	
		Teljes kiőrlésű főtt tészta	848,93	203,09	8,24	7,37	0,42	37,52	0,07	1,15	1,3	
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
U	Málna diáskecskemécs	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63			
Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1			
Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01				
Összesen:	5153,64	1232,94	64,27	52,64	16,65	128,64	4,08	5,22				
8/26/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T	Csipkebogyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
		Körözöttvel	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68		
		E	Magyaros karalábéleves	265,50	63,51	2,19	1,22	0,17	10,89	0,05	0,57	1
		Fokhagymás sertésstokán	1487,32	355,82	17,12	28,94	9,19	6,28	0,00	0,97	1,7	
		Pirított kockaburgonyával	1440,69	344,66	5,94	9,90	1,24	54,45	2,48	0,29		
		U	Sertés párizsis	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		
Összesen:	5077,00	1214,60	43,90	60,58	18,69	128,35	2,91	3,58				
8/27/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T	Csipkebogyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,09	1	
		E	Piltsan Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Magyaros lencsegyúrá	1078,09	257,92	15,61	11,26	2,39	23,11	0,00	0,57	1,7,10,12	
		Turófeltűt almás	1767,57	395,03	37,14	16,48	8,10	30,71	0,00	0,55	1,3,7,15	
		Vanília sodóval édesítőszerezem	418,46	100,11	4,14	1,52	0,79	17,33	0,00	0,12	1,7,15	
		U	Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
Összesen:	5325,91	1246,33	84,16	46,44	20,83	127,95	0,65	2,90				
8/28/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T	Csipkebogyó tea édesítőszerezem	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Csikemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Aranyó húsleves	244,94	58,60	1,79	2,98	0,26	6,09	0,04	0,70	9,11	
		Cémmáskával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3	
		Párolt sertéskaraj	702,07	167,96	21,01	9,04	3,00	0,47	0,03	3,16	1,10,10	
		Tort burgonyával	1517,92	363,14	5,77	16,74	3,02	46,04	0,00	0,62	7	
		U	1/2 adag Párolt lakkposztával	572,59	136,98	2,81	9,62	1,11	9,60	0,00	1,00	15
Házi gyümölcsjoghurt	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54	7,15			
Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
Összesen:	4776,88	1142,80	54,04	48,70	12,00	119,79	0,08	7,06				

Heti étlap - 2026.08.24 - 08.28

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Vaníliás puding édesítő, cukorM
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma
Fehé.: 1,7g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 24,6g Cukor: 4,0g Só: 0,0g
Ener.: 124,7kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sárgarépa csirkeragu [1,7]
Párolt barna rizszel
Alma
Fehé.: 16,6g Zsír: 11,6g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 350,2kcal

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa
Alma
Fehé.: 1,3g Zsír: 17,7g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 44,7g Cukor: 1,5g Só: 1,4g
Ener.: 349,2kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Alma
Fehé.: 14,1g Zsír: 12,0g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 23,2g Cukor: 0,3g Só: 0,4g
Ener.: 288,2kcal

Ebéd

Zöldborsókrémleves [1,7]
Bolognai édesítőszerrel [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,(3)]
Reszelt trapista sajttal [7]
Körte
Fehé.: 27,5g Zsír: 23,5g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 43,4g Cukor: 2,5g Só: 2,7g
Ener.: 474,3kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma
Fehé.: 8,2g Zsír: 7,4g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 33,5g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 236,7kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájassal
Alma
Fehé.: 6,0g Zsír: 11,5g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 25,7g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
Ener.: 196,4kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Pirított kockaburgonyával
Fehé.: 14,0g Zsír: 22,3g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 39,8g Cukor: 1,4g Só: 1,0g
Ener.: 424,5kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma
Fehé.: 10,3g Zsír: 9,7g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 34,2g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 268,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Körözött [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Pritamin Paprikával
Alma
Fehé.: 8,4g Zsír: 4,2g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 170,8kcal

Ebéd

Magyaros lencsegyús [1,7,10,(12)]
Túrófelfújt almás [1,3,7,15]
Vanília sodóval édesítőszerrel [1,7,15]
Fehé.: 33,9g Zsír: 17,7g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 37,5g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 430,4kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Trapista sajt szelettel [7]
Alma
Fehé.: 16,2g Zsír: 13,6g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 34,1g Cukor: 0,6g Só: 1,1g
Ener.: 327,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Alma
Fehé.: 9,9g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 24,1g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 168,3kcal

Ebéd

Aranylő húsleves [9,(1)]
Cérnácskával [1,3]
Párolt sertéskaraj [(1,10)]
Tört burgonyával [(7)]
1/2 adag Párolt lilakáposztával [15]
Fehé.: 29,1g Zsír: 29,0g T.Zs.: 5,8g
Szén.: 42,4g Cukor: 0,1g Só: 4,9g
Ener.: 551,1kcal

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma
Fehé.: 10,0g Zsír: 7,5g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 35,6g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 253,0kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Táplálék naplózás 2026.05.24 - 2026.05.30											
Dátum	Étkezési idő	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
8/24/2026	(0630)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Vanília puding édesítő,cukorM	192,05	45,95	0,04	0,96	0,12	8,91	4,00	0,00	
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Zöldszőlőleveles	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30	9
		Sárgarépa csirkoragu	400,81	95,89	13,38	2,11	0,57	5,64	0,00	0,90	1,7
		Párolt barna rizszel	621,83	148,76	2,11	4,13	0,49	25,61	0,00	0,69	
		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	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 445,14	824,20	19,56	30,95	11,03	113,11	5,51	3,37	
8/25/2026	(0630)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Zöldborsókrémleves	492,09	117,73	3,40	6,50	1,53	11,24	2,01	1,00	1,7
		Bolognai édesítőszerrel	433,66	103,75	11,34	4,68	1,50	3,95	0,00	0,37	15
		Teljes kiőrlésű kőzústa	424,47	101,55	4,12	3,69	0,21	18,76	0,04	0,57	1,(3)
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		Körte	166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,01	
		U Mátrai diáksemege	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
8/26/2026	(0630)	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	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 176,73	999,24	49,71	42,92	14,61	100,12	2,84	3,83	
8/26/2026	(0630)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
		Kendmáljással	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Magyaros karalébeleves	147,50	35,29	1,22	0,68	0,10	6,05	0,03	0,32	1
		Fokhagymás sertéstokány	826,29	197,68	9,51	16,08	5,11	3,49	0,00	0,54	1,7
		Pirított kockaburgonyával	800,39	191,48	3,30	5,50	0,69	30,25	1,38	0,16	
		U Sertés párizsis	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	
		Kigyúborokkával	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	
8/27/2026	(0630)	Összesen:	3 717,96	889,48	30,36	43,52	13,96	99,71	1,79	2,76	
		T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Magyaros lencsegyútlás	673,81	161,20	9,76	7,04	1,50	14,45	0,00	0,36	1,7,10,(12)
		Turkolástújt almás	1 104,73	246,90	23,21	10,30	5,06	19,20	0,00	0,35	1,3,7,15
		Vanília sodóval édesítőszerrel	92,99	22,25	0,92	0,34	0,18	3,85	0,00	0,03	1,7,15
		U 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	
		Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
8/28/2026	(0630)	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 954,04	928,57	56,47	35,55	16,26	95,61	0,65	2,38	
		T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Diétás pékáru BL DIAB	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	
		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 Aranyó húsleves	122,47	29,30	0,90	1,49	0,13	3,05	0,02	0,35	9,(1)
		Cásmacskával	147,49	35,28	1,53	0,45	0,06	6,24	0,00	0,06	1,3
		Párolt sertéskaraj	702,07	167,66	21,01	9,04	3,00	0,47	0,03	3,16	1,(10)
		Tört burgonyával	758,96	181,57	2,89	8,37	1,51	23,02	0,00	0,31	7
8/28/2026	(0630)	1/2 adag Párolt illakáposztával	572,59	136,98	2,81	9,62	1,11	9,60	0,00	1,00	15
		U Házi gyümölcsajoghurt	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54	7,15
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 064,57	972,38	48,97	39,71	10,34	102,08	0,06	6,40	