

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,5kcal		

Ebéd

Növényi tejfölös karfiolleves
Lecsős sertésragu
Párolt rizzzel

Fehé.: 16,6g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 63,5g	Cukor: 0,4g	Só: 1,4g
Ener.: 551,5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 119,6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4,2g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 23,0g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 128,2kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 20,2g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 67,5g	Cukor: 3,4g	Só: 2,1g
Ener.: 610,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 148,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 44,1g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 218,9kcal		

Ebéd

Almás meggyleves
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 26,2g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 52,2g	Cukor: 6,5g	Só: 3,4g
Ener.: 480,7kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6,2g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 16,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 108,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült zöldségkrém
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 110,3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Alma

Fehé.: 25,3g	Zsír: 37,9g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 64,3g	Cukor: 5,9g	Só: 0,5g
Ener.: 686,8kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 27,6g	Cukor: 7,2g	Só: 0,7g
Ener.: 197,1kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzzel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 18,9g	Zsír: 54,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 75,4g	Cukor: 0,5g	Só: 1,3g
Ener.: 872,6kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

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

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 - 2026.08.31 - 09.04

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,5kcal		

Ebéd

Növényi tejfölös karfiolleves
Lecsős sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 16,6g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 63,5g	Cukor: 0,4g	Só: 1,4g
Ener.: 551,5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 119,6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4,2g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 23,0g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 128,2kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 20,2g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 67,5g	Cukor: 3,4g	Só: 2,1g
Ener.: 610,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 148,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 44,1g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 218,9kcal		

Ebéd

Rakott brokkoli bulgurral [1]
Meggyleves [1]

Fehé.: 26,7g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 52,6g	Cukor: 6,8g	Só: 3,4g
Ener.: 497,0kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6,2g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 16,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 108,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipebogyó tea
Sült zöldségkrém
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 110,3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Körte

Fehé.: 25,3g	Zsír: 37,7g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 71,8g	Cukor: 5,9g	Só: 0,5g
Ener.: 714,1kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 27,6g	Cukor: 7,2g	Só: 0,7g
Ener.: 197,1kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 18,9g	Zsír: 54,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 75,4g	Cukor: 0,5g	Só: 1,3g
Ener.: 872,6kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

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

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 31 - 2026 05 05										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. sz. (g)	Áll. sz. (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagár (Ft)
9/1/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán, málnaszM	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Zöldfűszerezés növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Növényi tejfőlével karfiolos	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54
		Leves és szendvics	1 022,84	244,70	9,85	21,30	6,28	3,11	0,00	0,51
		Párolt rizsszel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 666,58	876,57	24,54	36,95	13,08	110,16	8,43	2,22
9/1/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán, málnaszM 4-6	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00
		Tojáskrém	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04 3
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Pörköltgöngyölkével	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01
		E Hamis gulyásleves	387,66	92,74	2,26	3,04	0,58	13,78	0,09	0,46 9,(12)
		Bolognai	741,13	177,30	8,10	12,16	3,73	7,70	2,73	0,52 9,(1),(3),(6),(7),(12)
		spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,89	0,86	39,91	0,00	0,40 1,3
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		U Soproni felvágottas	278,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 705,61	886,51	29,69	37,63	14,94	105,15	10,20	3,03
9/2/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán, málnaszM 4-6	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Rakott brokkoli burgival	1 773,02	424,17	25,90	20,14	6,91	36,71	0,00	3,17 1
		Mogyorós	304,48	72,84	0,80	0,39	0,03	15,88	6,80	0,25 1
		U Pulykamell sonkás	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
		Pitaván Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 447,31	824,73	36,37	25,89	8,63	112,97	28,22	3,93
9/3/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán, málnaszM 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Sült zöldségkrém	49,78	11,91	0,31	0,78	0,35	0,95	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Jégsaprétkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		E Zöldfűszerezés	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30 9
		Kiskagyló levestel	86,68	0,00	0,81	0,19	0,04	3,94	0,00	0,04 1,3
		Sült vörös "nagy módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00
		Zöldborócskával	764,04	182,78	7,82	6,35	0,70	23,08	4,40	0,14 1
		Diétás pékáru BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Növényi sajt pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 774,76	1 121,55	28,92	55,79	20,43	128,48	14,23	2,05
9/4/2026 (05392)	Tej, alma-, padlizsán, málnaszM 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Vörös növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Sült paprikakrémleves, tejmentes	183,08	43,80	0,97	2,50	0,28	4,30	0,00	0,50 1
		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
		Kukoricás rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09
		Tartármártással	98,18	23,49	0,12	2,21	1,60	0,84	0,51	0,05 10,(12)
		U Vanília puding rizstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	5 182,95	1 239,96	24,01	64,79	14,95	137,60	18,25	2,08

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,5kcal		

Ebéd

Növényi tejfölös karfiolleves
Lecsós sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 16,6g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 63,5g	Cukor: 0,4g	Só: 1,4g
Ener.: 551,5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 119,6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sonkakrém növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 5,1g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 23,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 146,8kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
Főtt tészta
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 21,0g	Zsír: 25,5g	T.Zs.: 9,8g
Szén.: 66,3g	Cukor: 6,2g	Só: 1,8g
Ener.: 588,1kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 148,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 44,1g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 218,9kcal		

Ebéd

Almás meggyleves
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 26,2g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 52,3g	Cukor: 6,5g	Só: 3,4g
Ener.: 481,3kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6,2g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 16,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 108,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipebogyó tea
Sült zöldségkrém
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 110,3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Alma

Fehé.: 24,8g	Zsír: 37,8g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 65,0g	Cukor: 6,2g	Só: 0,5g
Ener.: 707,7kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 27,6g	Cukor: 7,2g	Só: 0,7g
Ener.: 197,1kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizszel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 17,3g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 67,0g	Cukor: 0,5g	Só: 0,9g
Ener.: 538,2kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

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

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 2026.05.31 - 2026.05.05											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
9/1/2026 (05572)	Tejigás rozsmenyes-6	T Rízszel	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Zöldfűszerezés növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Növényi tejfőzős karfiolcsíves	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54	
		Leccsós sertéssárga	1 022,84	244,70	9,85	21,30	6,28	3,11	0,00	0,51	
		Párolt rizzsel	1 040,77	248,99	5,47	1,54	0,19	53,01	0,00	0,37	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 666,58	876,57	24,54	36,95	13,08	110,16	8,43	2,22	
9/1/2026 (05572)	Tejigás rozsmenyes-6	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00	
		Sonkakrémes növényi	168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Pöréhszagmákkal	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01	
		E Hamis gyűlése	387,66	92,74	2,26	3,04	0,58	13,78	0,09	0,46 9,(12)	
		Bolognai	741,13	177,30	8,10	12,16	3,73	7,70	2,73	0,52 9,(1)(3),(6),(7),(12)	
		Főtt tésztával	863,34	206,54	2,30	1,82	0,17	44,35	2,88	0,06	
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7	
		U Saponi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 691,43	883,12	31,34	36,48	15,37	104,61	13,02	3,19	
9/2/2026 (05572)	Tejigás rozsmenyes-6	T Vanília rízszel	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Almás gyűlése	279,76	56,49	0,30	0,26	0,02	15,44	6,50	0,25	
		Rakott brokkoli burgummal	1 775,62	424,84	26,94	20,14	6,91	36,84	0,00	3,17 11	
		U Pulykamell sonkás	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	
		Pitámm Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 425,39	809,05	34,91	25,76	8,62	112,66	27,92	3,93	
9/3/2026 (05572)	Tejigás rozsmenyes-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Sült zöldségkrém	49,78	11,91	0,31	0,78	0,35	0,95	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Jégsaprésekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		E Zöldségcsíves	223,09	53,37	0,51	4,71	0,54	2,07	0,00	0,30 9	
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sült vrsli "nagy módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00	
		Zöldborsófőzelékkel	764,04	182,78	7,82	6,35	0,70	23,08	4,40	0,14 1	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 661,23	1 115,13	28,35	55,87	20,40	121,66	14,53	2,03	
9/4/2026 (05572)	Tejigás rozsmenyes-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Vofli növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Sült paprikakrémleves, tejmentes	183,09	43,80	0,97	2,50	0,28	4,30	0,00	0,50 1	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24 4	
		Kukoricás rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09	
		Tartármártással	98,18	23,49	0,12	2,21	1,60	0,84	0,51	0,05 10,(12)	
		U Vanília puding rízszel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	3 785,09	905,54	22,34	32,29	11,26	129,20	18,24	1,63	
9/5/2026 (05572)	Tejigás rozsmenyes-6	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 babléves	673,84	158,17	7,43	8,42	2,38	13,73	0,02	0,80 (1)	
		Prézlis nudli	1 175,88	281,31	7,50	1,85	0,49	57,38	0,65	0,32	
		Barackkékáros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)	
		Paracornal	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	3 650,43	870,27	21,70	17,32	7,41	153,37	32,48	1,80	
9/6/2026 (05572)	Tejigás rozsmenyes-6	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	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39	
		Rizi-bizivel	1 269,39	303,68	6,41	8,29	0,95	50,46	0,00	0,37	
		Vegyes vágottal	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36 15,(10),(12)	
		Köszvényes	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:	3 520,10	842,13	37,18	32,69	7,29	98,64	0,25	2,05	

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2,3g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 31,7g	Cukor: 8,2g	Só: 0,5g
Ener.: 210,2kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiolleves
Lecsós sertéstokány
Kölessel

Fehé.: 17,7g	Zsír: 27,3g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 55,0g	Cukor: 0,4g	Só: 1,5g
Ener.: 539,0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4,6g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 124,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrémes növényi szendvicskrémmel
Gluténmentes pékáru
Póréhagymakarikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,3g	Cukor: 7,0g	Só: 0,8g
Ener.: 184,2kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9]
Gluténmentes pékáruval-E
Bolognai
Főtt tésztával
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 22,5g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 79,1g	Cukor: 6,7g	Só: 1,1g
Ener.: 566,1kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 14,2g	Cukor: 0,3g	Só: 1,0g
Ener.: 152,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,6g	Cukor: 21,6g	Só: 0,2g
Ener.: 223,6kcal		

Ebéd

Almás meggy leves
Rakott brokkoli kölessel

Fehé.: 25,1g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 49,4g	Cukor: 6,5g	Só: 3,4g
Ener.: 484,3kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 15,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 113,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült zöldségkrémes
Gluténmentes pékáru
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,3g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 21,9g	Cukor: 7,0g	Só: 0,3g
Ener.: 114,6kcal		

Ebéd

Zöldség leves [9]
Levesbetéttel
Sült virsli "nagy módra"
Zöldborsófőzelékkel
Alma

Fehé.: 24,3g	Zsír: 34,3g	T.Zs.: 10,3g
Szén.: 40,8g	Cukor: 5,3g	Só: 0,3g
Ener.: 575,6kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Violife növényi sajt szelettel
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 2,1g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 27,1g	Cukor: 7,4g	Só: 0,9g
Ener.: 201,5kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémeles, glutén,tejmentes
Kölesgolyó
Rántott csirkecomb filé
Kukoricás rizzsel
Növényi majonéz

Fehé.: 16,5g	Zsír: 38,1g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 68,1g	Cukor: 0,2g	Só: 1,3g
Ener.: 682,1kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Gluténmentes pékáru

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

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 2026.05.31.-2026.05.05.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
9/1/2026 (0502)	GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Zsödfűszerezés növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Növényi tejfőzős karfiolcsíves	244,24	57,83	1,30	2,60	0,30	7,34	0,40	0,54
		Leves csíves	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59
		Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 653,46	873,44	24,59	39,46	13,01	100,71	8,63	2,59
9/1/2026 (0502)	GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Sonkakrémes növényi	168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49
		Gluténmentes pékáru	457,71	109,50	2,73	0,75	0,15	20,63	0,30	0,26
		Pöréhszaggatósokkal	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01
		E Hamis gyűdésleves	288,66	69,04	1,47	2,55	0,29	9,85	0,01	0,07 9
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06
		Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		U Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
9/2/2026 (0502)	GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6	Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 775,15	903,14	20,40	34,43	15,14	122,47	13,96	2,94
		T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Almás meggyleves	279,76	66,49	0,30	0,26	0,02	15,44	6,50	0,25
		Rakott brokkoli kölessel	1 788,30	427,82	24,82	21,16	7,21	34,00	0,00	3,16
		U Pulykamell sonkás	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
		Pitavon Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 477,15	821,43	32,73	27,42	8,98	108,82	28,32	4,22
9/3/2026 (0502)	GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Sült zöldségkrém	49,78	11,91	0,31	0,78	0,35	0,95	0,00	0,10
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Jégsápretekekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		E Zöldségleves	155,22	37,14	0,89	2,42	0,27	2,77	0,00	0,16 9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Sült virsl "nagy módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00
		Zöldsörsőcsizzel	712,06	170,35	7,58	5,28	0,58	22,63	5,03	0,14
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 127,27	987,40	27,36	52,68	20,02	96,88	13,85	2,02
9/4/2026 (0502)	GM.TM.OM.hal.citr.ap.man.4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		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
		Paprikával	16,38	3,82	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Sült paprikakrémmel	183,12	43,81	0,91	2,57	0,30	4,20	0,00	0,50
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
		Rántott csirkecomb filé	1 226,78	293,49	8,90	25,62	3,58	6,41	0,00	0,62
		Kukoricás rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09
		Növényi majonéz	47,65	11,40	0,01	1,19	0,14	0,18	0,11	0,04
		U Vanília puding rizstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Összesen:	4 424,67	1 058,55	20,52	49,24	12,10	129,28	18,36	2,30

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 10,0g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 250,9kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [7]
Lecsós sertéstokány
Kölessel

Fehé.: 18,3g	Zsír: 27,5g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 53,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 537,4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4,6g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 124,3kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Gluténmentes pékáru
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4,6g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 29,4g	Cukor: 7,1g	Só: 0,3g
Ener.: 169,4kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [3,9]
Gluténmentes pékáruval-E
Bolognai
Főtt tésztával
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 18,9g	Zsír: 24,1g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 77,3g	Cukor: 6,6g	Só: 1,2g
Ener.: 608,5kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 14,2g	Cukor: 0,3g	Só: 1,0g
Ener.: 152,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 8,7g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 38,4g	Cukor: 13,6g	Só: 0,5g
Ener.: 237,2kcal		

Ebéd

Almás meggylevés
Rakott brokkoli kölessel [1,7]

Fehé.: 26,7g	Zsír: 33,0g	T.Zs.: 9,8g
Szén.: 53,0g	Cukor: 6,5g	Só: 3,5g
Ener.: 607,8kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 15,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 113,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült zöldségkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,5g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 22,0g	Cukor: 7,0g	Só: 0,5g
Ener.: 154,6kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel [7]
Alma

Fehé.: 25,2g	Zsír: 34,7g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 42,1g	Cukor: 5,3g	Só: 0,4g
Ener.: 587,9kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 13,2g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 21,7g	Cukor: 7,5g	Só: 1,2g
Ener.: 263,5kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, gluténmentes [7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [7,10,(12)]

Fehé.: 18,0g	Zsír: 23,6g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 69,4g	Cukor: 0,7g	Só: 0,9g
Ener.: 563,5kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
Gluténmentes pékáru

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

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

Tápellátás élelmiszer 2026.05.31.-2026.05.05.										
Órta	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
9/1/2026 (05902)	Gluténmentes4-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
		Zöldfűszerez sajkkrémes	317,65	75,99	1,13	7,71	4,58	0,41	0,00	0,24 7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Tejfölös karfiolleves	237,73	56,27	1,87	2,80	0,81	5,96	0,00	0,56 7
		Leves csőrésütökány	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59
		Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 817,34	912,64	32,84	43,67	15,30	93,23	0,40	2,80
9/1/2026 (05902)	Gluténmentes4-6	T Narancs ízű limonádé	128,48	30,74	0,05	0,01	0,00	7,46	6,75	0,00
		Tojáskrémes	91,05	21,78	1,36	1,80	0,59	0,07	0,00	0,04 3
		Gluténmentes pékáru	457,71	109,50	2,73	0,75	0,15	20,63	0,30	0,26
		Pörhérgyümölkörkával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01
		E Hamis gyűdsleves	363,58	86,87	1,88	2,64	0,31	13,69	0,01	0,07 3,9
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		Bolognai	507,71	121,46	6,12	7,80	2,61	6,54	2,50	0,32
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
		U Soproni felvágottas	279,89	66,86	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
9/2/2026 (05902)	Gluténmentes4-6	Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 890,34	930,70	28,26	34,61	12,68	120,90	13,96	2,54
9/2/2026 (05902)	Gluténmentes4-6	T Vaníliás tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	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 Almás meggyleves	279,76	66,49	0,30	0,26	0,02	15,44	6,50	0,25
		Rakott brokkoli kölessel	2 304,47	551,31	26,40	32,70	9,80	37,52	0,00	3,22 1,7
		U Pulykamell sonkás	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
		Pitavon Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	4 050,03	958,48	41,08	40,06	12,96	107,12	20,29	4,55
9/3/2026 (05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Sült zöldségkrémes	215,31	51,51	0,47	5,05	2,43	1,02	0,01	0,26 7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		E Zöldségleves	155,22	37,14	0,89	2,42	0,27	2,77	0,00	0,16 9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Sült vörös "nagy módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00
		Zöldborsó/ízszékkel	763,18	182,58	8,44	5,66	0,79	23,97	5,03	0,18 7
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 345,37	1 039,58	28,38	57,33	22,31	98,31	13,87	2,22
9/4/2026 (05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		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
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Paprikával	16,38	3,82	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Sült paprikakrémesleves, gluténmentes	219,41	52,49	1,08	3,37	0,78	4,40	0,00	0,50 7
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
		Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24 4
		Kukoricás rizzsel	1 304,90	312,18	5,91	8,55	1,00	52,53	0,00	0,09
		Tartarémárással	143,60	34,35	0,52	2,94	1,18	1,43	0,52	0,11 7,10,(12)
		Vaníliás puding	659,40	157,75	4,47	5,28	2,91	22,92	18,20	0,10
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Összesen:	4 421,02	1 057,67	37,41	42,34	15,19	127,75	26,59	2,38

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 5,6g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 28,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 291,6kcal		

Ébéd

Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]
Lecsós sertésragu
Bulgurral [1]

Fehé.: 22,8g	Zsír: 40,4g	T.Zs.: 11,6g
Szén.: 41,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 617,1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,0g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 23,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 208,0kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával
Alma

Fehé.: 6,4g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 188,5kcal		

Ébéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai édesítőszerrel [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,(3)]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 23,7g	Zsír: 26,8g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 42,3g	Cukor: 0,6g	Só: 2,3g
Ener.: 488,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 10,4g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 23,8g	Cukor: 0,2g	Só: 1,8g
Ener.: 265,1kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7,7g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 26,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 226,7kcal		

Ébéd

Almás meggyleves [15]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 16,7g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 41,4g	Cukor: 0,4g	Só: 2,1g
Ener.: 386,9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 4,3g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 239,5kcal		

Ébéd

Zöldségleves [9]
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel édesítőszerrel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E
Alma

Fehé.: 26,3g	Zsír: 38,4g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 42,4g	Cukor: 0,3g	Só: 0,5g
Ener.: 628,5kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 9,9g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 174,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával
Alma

Fehé.: 14,5g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 27,9g	Cukor: 0,7g	Só: 1,0g
Ener.: 298,0kcal		

Ébéd

Sült paprikakrémleves [1,7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 19,8g	Zsír: 78,2g	T.Zs.: 12,4g
Szén.: 42,9g	Cukor: 0,1g	Só: 1,4g
Ener.: 960,2kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

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

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 2026.05.31 - 2026.05.05										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
8/31/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Zöldfűszeres sajtkrém	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47	7
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Paradisommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
	E Zöldségcsipkebogyó karfiol	371,50	88,87	2,66	4,38	1,32	9,54	0,03	0,50	1,7
	Lecsós sertésragu	1 636,54	391,52	15,75	34,07	10,05	4,97	0,00	0,82	
	U Bulgurral	571,29	136,67	4,42	1,96	0,25	27,31	0,00	0,06	1
	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
	Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Összesen:	4 667,80	1 116,69	38,44	65,25	23,75	93,77	0,04	2,80	
9/1/2026 (06361)	T Narancs limonádé édesítőszerrel	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	15
	Togáskrém	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08	3
	Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
	Pöréghagymakrém	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01	
	Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
	E Hamis gulyásleves	542,72	129,84	3,16	4,25	0,81	19,29	0,13	0,64	1,9(12)
	Biológiai édesítőszerrel	667,91	159,79	8,68	10,96	3,66	6,42	0,00	0,47	15
	Teljes kócsokos fűszert	363,83	87,04	3,53	3,16	0,18	16,08	0,03	0,49	1(3)
	Részlet trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
	U Soproni 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	
	Kigyóborkrém	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
	Összesen:	3 936,93	941,84	40,51	45,84	16,69	94,74	0,81	4,25	
9/2/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Baromfi pirízis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
	E Almás meggyes	323,96	68,11	1,07	0,56	0,03	16,12	0,36	0,45	15
	Rakott brokkoli bulgurral	1 332,69	318,83	15,66	17,19	5,34	25,32	0,00	1,67	1,7
	U Pulykamelis sonka	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	
	Piritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	3 350,50	792,18	36,27	30,44	9,67	93,48	0,37	4,03	
9/3/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Sült zöldségkrém	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51	7
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Jegesápretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02	
	Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
	E Zöldségcsipkebogyó	322,39	77,13	1,89	4,89	0,55	6,03	0,00	0,33	9
	Sült virsli "nagy módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00	
	Zöldborsószaládával édesítőszerrel	766,70	183,42	8,69	7,06	0,78	20,75	0,00	0,16	1,15
	Diétás pékáru BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U Pöréghagymás túrónkrm	238,85	57,14	5,21	3,23	1,76	1,74	0,00	0,52	7
	Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
	Salátalevelel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
	Összesen:	4 357,10	1 042,37	40,47	53,60	17,41	96,45	0,59	1,69	
9/4/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
	E Sült paprikakrémleves	420,65	100,63	2,02	4,70	1,10	12,42	0,01	0,71	1,7
	Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00	
	Rántott halat	837,93	200,46	13,55	11,89	1,93	8,69	0,00	0,33	4
	Kukorica rizzel	383,30	91,70	1,89	2,17	0,26	16,04	0,00	0,04	
	Tanfármártással édesítőszerrel	2 297,88	549,73	1,70	59,27	9,04	1,70	0,00	0,28	3,7,10,15,(12)
	U Vanília puding édesítőszerrel	384,09	91,89	0,08	1,92	0,24	17,81	7,99	0,00	15
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Összesen:	5 861,10	1 402,18	36,44	94,12	20,35	98,92	8,76	2,43	

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,2g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 277,2kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
Bulgurral [1]

Fehé.: 24,0g	Zsír: 45,7g	T.Zs.: 13,3g
Szén.: 30,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 625,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 24,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 211,5kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 4,1g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 123,9kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai édesítőszerrel [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,(3)]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 18,3g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 25,2g	Cukor: 0,6g	Só: 1,7g
Ener.: 349,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 15,8g	Cukor: 0,2g	Só: 1,7g
Ener.: 224,9kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7,7g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 172,1kcal		

Ebéd

Almás meggy leves [15]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 11,6g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 26,7g	Cukor: 0,2g	Só: 1,4g
Ener.: 261,0kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 10,0g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 16,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 130,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 5,9g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 26,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 225,2kcal		

Ebéd

Zöldség leves [9]
Sült virsli "nagy módra"
Zöldborsófőzelékkel édesítőszerrel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E
Alma

Fehé.: 20,7g	Zsír: 31,5g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 30,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,2g
Ener.: 493,1kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 10,0g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 177,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trappista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 16,1g	Zsír: 13,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 24,8g	Cukor: 0,7g	Só: 1,1g
Ener.: 283,6kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves [1,7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 14,6g	Zsír: 71,2g	T.Zs.: 11,0g
Szén.: 31,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 826,9kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 3,3g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 25,5g	Cukor: 4,0g	Só: 0,1g
Ener.: 129,5kcal		

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
Céginformációs iroda
Adószám: 26215833-4-13

Táplálék naplózás 2026.05.31 - 2026.05.05											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt	
9/1/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Zöldfűszerez sajtkrém	635,29	151,98	2,28	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Zöldségés-Tefőlos karfiol leves	139,31	33,33	1,00	1,64	0,50	3,58	0,01	0,19	1,7
		Leccsós sertésragu	2 045,68	489,40	19,69	42,59	12,56	6,21	0,00	1,02	
		Bulgurral	428,47	102,50	3,32	1,47	0,19	20,48	0,00	0,04	1
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Diétás pékáru BL DIAB	499,32	119,46	4,68	0,62	0,04	23,66	0,00	0,07	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 656,41	1 113,96	41,36	69,99	25,40	79,81	0,02	2,68	
9/1/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Narancsos limonádé édesítőszerez	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	15
		Tojáskrém	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08	3
		Diétás pékáru BL DIAB	253,27	60,59	2,37	0,31	0,02	12,00	0,00	0,03	1
		Pöréhsagymakrémkával	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01	
		E Hamis gyűléseles	310,13	74,19	1,80	2,43	0,46	11,02	0,07	0,36	1,9,(12)
		Bolognai édesítőszerez	477,08	114,14	6,20	7,83	2,62	4,59	0,00	0,34	15
		Teljes kiőrlésű kött tészta	206,17	49,32	2,00	1,79	0,10	9,11	0,02	0,28	1,(3)
		Reszelt trapiéta sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		U Soproni felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,58	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Összesen:	2 917,86	698,04	33,19	38,48	15,20	56,66	0,74	3,57	
9/2/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Baromfi párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Almás meggyleves	179,98	37,84	0,60	0,31	0,02	8,96	0,20	0,25	15
		Rakott brokkoli bulgarral	932,88	223,18	10,96	12,03	3,74	17,72	0,00	1,17	1,7
		U Pulykamell sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Diétás pékáru BL DIAB	284,93	68,17	2,66	0,35	0,02	13,50	0,00	0,04	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Pitavon Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	2 378,61	563,85	29,24	24,00	8,04	58,18	0,21	3,28	
9/3/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Sült zöldségkrém	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02	
		E Zöldségleves	96,72	23,14	0,57	1,47	0,17	1,81	0,00	0,10	9
		Sült virsl "nagy módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00	
		Zöldborsófőzelékkel édesítőszerez	383,35	91,71	4,34	3,53	0,39	10,37	0,00	0,08	1,15
		Diétás pékáruval BL-E	129,69	31,03	0,18	0,05	0,00	7,35	0,45	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Pöréhsagymás túrókrém	238,85	57,14	5,21	3,23	1,76	1,74	0,00	0,52	7
		Diétás pékáru BL DIAB	499,32	119,46	4,68	0,62	0,04	23,66	0,00	0,07	1
		Salátalevéllel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
		Összesen:	3 745,79	896,14	36,60	46,12	16,66	81,89	0,74	1,40	
9/4/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Trapiéta sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
		E Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Sült paprikakrémleves	120,19	28,75	0,58	1,34	0,31	3,55	0,00	0,20	1,7
		Kölesgolyó	133,29	31,89	1,17	0,31	0,06	7,20	0,19	0,00	
		Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24	4
		Kukoricás rizzsel	306,64	73,36	1,51	1,74	0,20	12,83	0,00	0,03	
		Tartármártással édesítőszerez	2 297,88	549,73	1,70	59,27	9,04	1,70	0,00	0,28	3,7,10,15,(12)
		U Vanília puding édesítőszerez	192,05	45,95	0,04	0,96	0,12	8,91	4,00	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	349,04	83,51	3,27	0,43	0,03	16,54	0,00	0,05	1
		Összesen:	5 183,09	1 240,00	34,06	85,71	18,88	81,78	4,84	1,85	

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 5,3g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 23,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 265,5kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]
Lecsós sertésragu
Bulgurral [1]

Fehé.: 26,9g	Zsír: 47,8g	T.Zs.: 13,7g
Szén.: 46,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 715,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 8,1g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 196,3kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával
Alma

Fehé.: 6,3g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 24,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 167,6kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai édesítőszerrel [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,(3)]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 27,7g	Zsír: 31,3g	T.Zs.: 11,4g
Szén.: 44,9g	Cukor: 0,6g	Só: 2,5g
Ener.: 548,6kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 9,5g	Zsír: 14,6g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 26,3g	Cukor: 0,2g	Só: 1,8g
Ener.: 277,1kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7,4g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 20,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 200,6kcal		

Ebéd

Almás meggyleves [15]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 24,4g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 44,4g	Cukor: 0,2g	Só: 2,6g
Ener.: 484,2kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Alma

Fehé.: 9,9g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 23,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 166,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 4,0g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 23,9g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 213,4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel édesítőszerrel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E
Alma

Fehé.: 26,1g	Zsír: 36,5g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 45,8g	Cukor: 0,6g	Só: 0,4g
Ener.: 623,7kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Salátalevéllal
Alma

Fehé.: 8,0g	Zsír: 4,1g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 22,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 162,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával
Alma

Fehé.: 14,2g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 22,7g	Cukor: 0,7g	Só: 1,0g
Ener.: 271,9kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves [1,7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 25,7g	Zsír: 82,1g	T.Zs.: 12,9g
Szén.: 47,0g	Cukor: 0,2g	Só: 1,3g
Ener.: 1035,1kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
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.: 124,2kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Táplálék naplózás 2026.05.31 - 2026.05.05											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Zsír (g)	1. Zsír (g)	2. Zsír (g)	Glükóz (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Átlagérték
8/1/2026	(06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Zöldfűszerez sajtkérmes	635,29	151,98	2,26	15,41	9,16	0,82	0,00	0,47 7
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		E	Paradisommal	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
			Zöldsaláta-Teljeskörű karfiollev	232,19	55,55	1,67	2,74	0,83	5,96	0,02	0,31 1,7
		U	Lecsós sertésragu	2 045,68	489,40	19,59	42,59	12,56	6,21	0,00	1,02
			Bulgurral	714,12	170,84	5,53	2,46	0,32	34,14	0,00	0,07 1
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80
		Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEJU	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
		Összesen:			4 922,40	1 177,60	40,30	72,60	25,82	90,86	0,03 2,79
9/1/2026	(06381)	T	Narancsos limonádé édesítőszerez	21,09	5,04	0,07	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00 15
			Teljeskörű	182,10	43,56	2,71	3,60	1,16	0,13	0,00	0,08 3
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		E	Pöréghagymakarikával	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Hamis gulyásleves	387,66	92,74	2,26	3,04	0,58	13,78	0,09	0,46 1,9 (12)
		U	Bolognai édesítőszerez	954,15	228,27	12,40	15,65	5,23	9,17	0,00	0,57 15
			Teljes körű csóti főtt tésztával	485,10	116,05	4,71	4,21	0,24	21,44	0,04	0,66 1, (3)
			Részelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
		Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEJU	Soproni felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyúrkóval	Alma	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
		Összesen:			4 152,02	993,29	43,43	50,49	18,07	95,65	0,78 4,42
9/2/2026	(06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Baromfi pirizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Almás meggyleves	179,98	37,84	0,60	0,31	0,02	8,96	0,20	0,25 15
		U	Rakott brokkoli bulgurral	1 865,77	446,36	21,92	24,06	7,48	35,45	0,00	2,34 1,7
			Pulykamell sonkás	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
		Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEJU	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Priterrin 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
		Összesen:			3 581,54	851,62	39,86	37,03	11,78	89,05	0,21 4,47
9/3/2026	(06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Sült zöldfűszerez	430,61	103,02	0,93	10,10	4,85	2,03	0,02	0,51 7
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		E	Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Zöldfűszerez	161,20	38,57	0,95	2,45	0,28	3,02	0,00	0,17 9
		U	Sült vrsal "nagy módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00
			Zöldborsószékkel édesítőszerez	821,46	196,52	9,31	7,56	0,83	22,23	0,00	0,17 1,15
			Diétás pékáru BL-E	172,92	41,37	0,24	0,06	0,01	9,80	0,60	0,01
		Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEJU	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Pöréghagyma tunként	238,85	57,14	5,21	3,23	1,76	1,74	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
		Salátalevelel	Alma	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:			4 179,07	999,78	38,07	51,66	17,18	92,42	0,89 1,52
9/4/2026	(06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		E	Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7
			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
		U	Sült paprikakrémléves	300,47	71,88	1,45	3,36	0,79	8,87	0,01	0,51 1,7
			Kolesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00
			Rántott halfilé	1 197,04	286,37	19,36	16,99	2,75	12,42	0,00	0,47 4
		Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEJU	Kávécsés rizszel	363,30	81,70	1,89	2,17	0,26	16,04	0,00	0,04
			Tanfőrmárással édesítőszerez	2 297,88	549,73	1,70	59,27	9,04	1,70	0,00	0,28 3,7 10,15 (12)
			Vaníliás puding édesítőszerez	192,05	45,95	0,04	0,96	0,12	8,91	4,00	0,00 15
		Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEJU	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
		Összesen:			5 982,27	1 431,17	41,57	97,26	20,76	94,29	4,87 2,37