

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,1g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 45,5g	Cukor: 21,4g	Só: 0,4g
Ener.: 262,0kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 21,6g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 61,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 503,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 4,1g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 112,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6,8g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,7g
Ener.: 142,5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva

Fehé.: 19,0g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 57,7g	Cukor: 2,8g	Só: 1,4g
Ener.: 458,5kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 131,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,3g	Zsír: 1,5g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 114,6kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás tejberizs
Kakaó szóráttal

Fehé.: 11,8g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 138,6g	Cukor: 58,2g	Só: 2,2g
Ener.: 728,2kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 31,4g	Cukor: 8,0g	Só: 0,9g
Ener.: 237,6kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14,9g	Zsír: 19,9g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 57,3g	Cukor: 1,5g	Só: 1,2g
Ener.: 471,8kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Padlizsánkrém

Fehé.: 2,6g	Zsír: 0,7g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 77,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 41,6g	Cukor: 22,1g	Só: 0,0g
Ener.: 202,1kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajt mártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 35,5g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 85,8g	Cukor: 5,6g	Só: 2,8g
Ener.: 657,7kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3,2g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 26,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 169,3kcal		

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csempörtös adószám: 17783403-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3



Tárgyalás dátuma: 2026.09.07. - 2026.09.15.													
Dátum	Leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték			
9/7/2026 (05302)	Tej és rozslicsimentes 4-6	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Soproni 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			
		T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	0,00		
		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			
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E Tojásleves	164,96	39,47	1,18	2,86	0,44	2,22	0,00	0,12 1,3			
		Pörökhagymás rizstejszínes	780,88	186,82	9,62	14,39	4,55	4,50	0,00	0,10 1			
		Párolt burgonya	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1			
		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			
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
		Összesen:	4 275,91	1 022,96	31,89	40,20	14,65	136,26	21,42	1,86			
9/8/2026 (05302)	Tej és rozslicsimentes 4-6	R Almáté 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00			
		Sült húskrém	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
		T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00			
		Szendvics sonká	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
		E Fokhagymakrémleves	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1			
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1			
		Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32			
		Szálca	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01			
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
		Kendóinjással	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34			
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:	3 512,35	840,28	34,50	27,67	8,53	115,92	11,57	2,66			
9/9/2026 (05302)	Tej és rozslicsimentes 4-6	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		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			
		T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00			
		Tonhagymás	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
		Kilyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
		E Kolbásos babléves, tejmentes	753,73	180,32	7,33	10,59	4,14	13,75	0,05	1,62 1,9			
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		Vaníliás tejperizs	1 205,07	288,30	2,97	1,52	0,22	64,67	21,63	0,57			
		Kakao szórral	652,78	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00			
		U Fehéjes csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00			
		Összesen:	5 282,74	1 263,82	21,22	31,05	12,63	221,26	66,83	3,73			
		9/10/2026 (05302)	Tej és rozslicsimentes 4-6	R Almáté 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
				Pulykamell sonká	92,49	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			
Vofite növényi sajt szelettel	364,20			87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68			
Paradicsommal	18,31			4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
T Röstje	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
Bécsi 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			
Philman Paprikával	32,76			7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
E Grizguluska leves	267,69			64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 1,3,9			
Sentespörkölt	810,11			193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1			
Tokfőzelékkel	461,80			110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1			
Diétás pékáruval BL-E	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Diétás pékáru BL	285,50			68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
Padlizsánkrém	38,79			9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10			
Összesen:	4 132,58			988,67	29,24	39,15	15,55	128,06	12,11	3,37			
9/11/2026 (05302)	Tej és rozslicsimentes 4-6	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Csirkemellsonká	92,49	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			
		Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00			
		T Karamellás röstje	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Karfiolkremleves	171,46	40,41	1,60	1,69	0,21	4,88	0,02	0,51 1			
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1			
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)			
		Növényi alapú sajtmártással	661,00	158,13	1,78	5,84	3,68	24,08	5,43	0,77 1			
		Kucskuzszal	1 281,37	306,55	6,77	7,40	0,76	52,85	0,00	0,36 1			
		U Növényi szendvicskrém	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			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	4 728,28	1 130,56	46,88	29,00	11,13	168,58	27,67	3,69			
9/12/2026 (05302)	Tej és rozslicsimentes 4-6	R Almáté 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00			
		Sült virslí "nagyí módra"	1 233,40	295,07	15,00	25,86	9,40	0,24	0,00	0,00			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
		Munkalm	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57 10,(12)			
		T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00			
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01			
		E Sentesraguleves	386,44	92,45	5,61	6,78	1,28	2,14	0,03	0,33 9			
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		Növényi túró-sárcsós rakott tészta	1 677,15	401,23	2,99	10,06	7,38	72,77	22,00	0,75			
		U Magyaros növényi szendvicskrém	207,56	49,66	0,26	4,81	4,20	1,46	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			
		Összesen:	5 694,48	1 362,31	34,97	51,08	22,61	185,76	32,96	2,08			
9/13/2026 (05302)	Tej és rozslicsimentes 4-6	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		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			
		Jégcsapátrétekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01			
		T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00			
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
		ComandJoy snack sós	1 508,00	360,77	68,00	1,70	0,30	74,00	1,40	1,50			
		E Darguluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 1,3,9			
		Sült hurka	693,81	165,98	11,66	9,58	3,21	8,08	0,00	1,81			
		Tepsi burgonyával	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,06			
		Párolt káposzta	483,50	115,67	2,84	5,00	0,58	14,67	5,00	0,76			
		U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00			
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1			
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
Összesen:	5 533,57	1 323,83	98,52	23,28	6,47	233,25	21,51	5,42					

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Magyaros növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával
Fehé.: 3,1g Zsír: 7,2g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 45,7g Cukor: 21,4g Só: 0,4g
Ener.: 262,8kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 19,7g Zsír: 21,6g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 61,4g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 503,0kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 4,1g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 15,1g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 112,2kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 6,8g Zsír: 3,1g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,8g Cukor: 6,7g Só: 0,7g
Ener.: 142,5kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva
Fehé.: 19,0g Zsír: 15,9g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 57,7g Cukor: 2,8g Só: 1,4g
Ener.: 458,5kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
Fehé.: 4,6g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,3g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 127,1kcal

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával
Fehé.: 3,3g Zsír: 1,5g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,6g Cukor: 6,8g Só: 0,1g
Ener.: 114,6kcal

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás rizstejberizs [15]
Kakaó szóráttal
Fehé.: 11,8g Zsír: 13,7g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 121,3g Cukor: 43,6g Só: 2,0g
Ener.: 661,7kcal

Uzsonna

Fahéjas csiga
Fehé.: 1,0g Zsír: 11,6g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g Cukor: 1,9g Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Fehé.: 5,6g Zsír: 9,6g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 31,4g Cukor: 8,0g Só: 0,9g
Ener.: 237,6kcal

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Tökfőzelékkel [1]
Sertéspörkölt [1]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé.: 14,9g Zsír: 19,9g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 57,3g Cukor: 1,5g Só: 1,2g
Ener.: 471,8kcal

Uzsonna

Sült zöldségkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Fehé.: 2,8g Zsír: 5,2g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 15,3g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 119,8kcal

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Fehé.: 2,4g Zsír: 2,7g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 41,6g Cukor: 22,1g Só: 0,0g
Ener.: 202,1kcal

Ebéd

Karfiolkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtártással [1]
Kuszkusszal [1]
Fehé.: 35,5g Zsír: 18,8g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 85,8g Cukor: 5,6g Só: 2,8g
Ener.: 657,7kcal

Uzsonna

Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllel
Fehé.: 2,6g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 117,7kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.05.07. - 2026.05.13.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
9/7/2026 (05392)	Tej, almas-, padlizsános majonéz M 4-	T Kakao rizstej-ði	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Magyaros növényi szendvicskrém	207,56	49,66	0,26	4,81	4,20	1,46	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Tojásléves	164,96	39,47	1,18	2,86	0,44	2,22	0,00	0,12 1,3
		Pörélnagyraíz rizstejszínes	780,88	186,82	9,62	14,39	4,55	4,50	0,00	0,10 1
		Párolt bulgarral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
		U Mátrai diákszemegés	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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Összesen:	3 670,09	878,03	26,83	32,67	11,73	122,10	21,42	0,98
9/8/2026 (05392)	Tej, almas-, padlizsános majonéz M 4-	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Szendvics sonkás	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Fokhagymakrémeles	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1
		Prótot kenyérszekélyével	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Spenótos csirkés rakott tésztá TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32
		Szálca	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
		U Kenőmájjal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 043,59	728,14	30,39	24,58	7,36	98,77	9,56	2,51
9/9/2026 (05392)	Tej, almas-, padlizsános majonéz M 4-	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Kigyóvorbóval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Kolbásos babléves, tejmentes	753,73	180,32	7,33	10,59	4,14	13,75	0,05	1,62 1,9
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Vanília rizstejberizs	926,90	221,75	2,95	1,83	0,25	47,51	7,09	0,36 15
		Kakao szórattal	652,78	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Összesen:	4 504,68	1 077,68	16,11	26,79	10,86	189,41	52,29	3,08
9/10/2026 (05392)	Tej, almas-, padlizsános majonéz M 4-	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Bécsi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Grízgaluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 1,3,9
		Tojásleves	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1
		Sertéspörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Sült zöldségkrém	215,31	51,51	0,47	5,05	2,43	1,02	0,01	0,26 7
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 465,90	829,17	23,34	34,70	10,88	103,93	9,57	2,37
9/11/2026 (05392)	Tej, almas-, padlizsános majonéz M 4-	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Karfiolkrémleves	171,46	40,41	1,60	1,69	0,21	4,88	0,02	0,51 1
		Prótot kenyérszekélyével	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)
		Növényi alapú sajtmártással	661,00	158,13	1,78	5,84	3,68	24,08	5,43	0,77 1
		Kuszkuossal	1 281,37	306,55	6,77	7,40	0,76	52,85	0,00	0,36 1
		U Növényi szendvicskrém	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
		Sósárvízzel	2,50	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
		Összesen:	4 088,26	977,44	40,52	26,46	10,31	142,98	27,67	3,20

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,1g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 45,5g	Cukor: 21,4g	Só: 0,4g
Ener.: 262,0kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 19,6g	Zsír: 21,0g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 65,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 516,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsomag
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 4,1g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 112,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6,8g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,7g
Ener.: 142,5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva

Fehé.: 19,0g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 57,7g	Cukor: 2,8g	Só: 1,4g
Ener.: 458,5kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 131,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,3g	Zsír: 1,5g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 114,6kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, tejmentes [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás tejberizs
Kakaó szórással

Fehé.: 11,8g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 138,6g	Cukor: 58,2g	Só: 2,2g
Ener.: 728,2kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 31,4g	Cukor: 8,0g	Só: 0,9g
Ener.: 237,6kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves, tej és tojásmentes [1,9]
Tökfőzelékkel [1]
Sertéspörkölt [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 16,6g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 57,4g	Cukor: 1,5g	Só: 0,7g
Ener.: 492,7kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 121,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 41,6g	Cukor: 22,1g	Só: 0,0g
Ener.: 202,1kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 35,5g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 85,8g	Cukor: 5,6g	Só: 2,8g
Ener.: 657,7kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3,2g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 26,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 169,3kcal		

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 2026.09.07 - 2026.09.13											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol
9/7/2026	Tej (tej és joghurtok)	T Kakao rizstej-öl	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		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	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Rántott leves	154,86	37,05	0,58	2,24	0,28	3,61	0,00	0,10 1	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Pöréghagymás rizstejszín	780,88	186,82	9,52	14,39	4,55	4,50	0,00	0,10 1	
		Párolt burgumal	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
		U Mátrai diákszemegés	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		Összesen:	3 721,29	890,27	26,78	32,10	11,59	126,47	21,42	0,96	
9/8/2026	Tej (tej és joghurtok)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Szendvicssal	129,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Fokhagymakrémleves	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32	
		Szálca	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		U Kenőmájossal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 059,97	732,06	30,63	24,64	7,36	99,37	9,56	2,51	
9/9/2026	Tej (tej és joghurtok)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Kigyuborkival	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Kolbásos bableves, tejmentes	753,73	180,32	7,33	10,59	4,14	13,75	0,05	1,62 1,9	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Vanília lepedés	1 205,07	286,30	2,97	1,52	0,22	64,67	21,63	0,57	
		Kakao szószal	652,78	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00	
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Összesen:	4 782,85	1 144,23	16,13	26,48	10,83	206,77	66,83	3,29	
9/10/2026	Tej (tej és joghurtok)	T Rizstej	351,04	83,88	0,06	1,82	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Bécsi feldagottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E Grizguluska leves, tej és tojásmentes	355,36	85,02	3,86	1,67	0,51	13,02	0,02	0,26 1,9	
		Tokfőzelékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1	
		Szendvicssal	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34 1	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Padlizsánkrém	223,34	53,43	0,29	5,31	1,43	1,06	0,00	0,18 10,(12)	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	3 561,60	852,07	24,85	36,51	10,33	104,04	9,56	1,75	
9/11/2026	Tej (tej és joghurtok)	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Karfiolkrémleves	171,46	40,41	1,60	1,69	0,21	4,88	0,02	0,51 1	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)	
		Növényi alapú sajtmártással	661,00	158,13	1,78	5,84	3,68	24,08	5,43	0,77 1	
		Kanizsával	1 261,37	306,55	6,77	7,40	0,76	52,85	0,00	0,36 1	
		U Növényi szendvicskrém	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	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 303,79	1 029,00	41,06	27,05	10,31	153,40	27,67	3,22	
9/12/2026	Tej (tej és joghurtok)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01	
		E Sertésraguleves	386,44	92,45	5,61	6,78	1,28	2,14	0,03	0,33 9	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Növényi túró-saraclos rakott tészta	1 677,15	401,23	2,99	10,06	7,38	72,77	22,00	0,75	
		U Magyaros növényi szendvicskrém	207,56	49,66	0,26	4,81	4,20	1,46	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	
		Összesen:	3 924,61	938,90	15,81	23,02	13,12	162,46	30,95	1,48	
9/13/2026	Tej (tej és joghurtok)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		CommandJoy snack sós	1 508,00	360,77	68,00	1,70	0,30	74,00	1,40	1,50	
		E Daragyluska leves	201,13	48,12	1,50	0,26	0,04	9,80	0,00	0,12 1	
		Sült húska	683,81	165,98	11,60	9,58	3,21	8,08	0,00	1,81	
		Tepsi burgonyával	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,06	
		Párolt káposzta	483,50	115,67	2,84	5,00	0,58	14,67	5,00	0,76	
		U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	5 004,41	1 197,23	93,75	19,30	4,90	215,28	21,36	4,37	

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Magyaros növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 2,6g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 45,2g	Cukor: 21,6g	Só: 0,5g
Ener.: 267,5kcal		

Ebéd

Tojásleves [3]
Póréhagymás rizstejszínes sertésragu, glutén-, tejszínes
Hajdinával köret

Fehé.: 17,0g	Zsír: 25,0g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 52,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 505,2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 3,6g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 116,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6,3g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 21,3g	Cukor: 6,9g	Só: 0,9g
Ener.: 146,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Biosaurus
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva

Fehé.: 19,2g	Zsír: 18,0g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 61,4g	Cukor: 3,0g	Só: 1,5g
Ener.: 492,9kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 4,3g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,4g	Cukor: 0,3g	Só: 0,5g
Ener.: 135,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrémcső növényi szendvicskrémleves
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 4,3g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 21,5g	Cukor: 7,0g	Só: 0,7g
Ener.: 142,7kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, glutén-, tejszínes
Gluténmentes pékáruval-E
Vaníliás tejberizs
Kakaó szórással

Fehé.: 11,5g	Zsír: 13,3g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 126,2g	Cukor: 57,4g	Só: 2,2g
Ener.: 675,7kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,1g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 30,9g	Cukor: 8,2g	Só: 1,0g
Ener.: 242,3kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 13,9g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 31,6g	Cukor: 0,8g	Só: 0,4g
Ener.: 350,1kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrémcső
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,1g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,3g
Ener.: 82,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 1,9g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 46,4g	Cukor: 25,0g	Só: 0,2g
Ener.: 234,8kcal		

Ebéd

Karfiolkremleves
Kölesgolyó
csirkemell szelet [(10)]
Növényi alapú sajtmarináltással
Kölessel

Fehé.: 34,3g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 80,2g	Cukor: 5,7g	Só: 2,8g
Ener.: 614,1kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémcső
Gluténmentes pékáru
Alma

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 174,0kcal		

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 - szezámmag | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.05.07 - 2026.05.13										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
9/7/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Kakaó rizstej-ði	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Magyaros növényi szendvicskrém	207,56	49,66	0,26	4,81	4,20	1,46	0,00	0,32
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Tojásléves	153,42	36,70	1,10	2,68	0,42	2,01	0,00	0,12 3
		Pörétagyús rizstejszínes	780,93	186,83	9,54	14,48	4,56	4,36	0,00	0,10
		Hajdínával koret	1 177,54	281,71	6,33	7,80	0,99	46,20	0,00	1,48
		U Mátrai diákszemegés	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Összesen:	3 718,80	889,68	23,09	36,72	12,22	112,32	21,82	2,72
9/8/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Szendvics sonká	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Fokhagymakrémléves	158,10	37,82	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10
		Bioasurus	208,56	49,90	0,78	1,98	0,18	7,01	0,23	0,10
		Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32
		Sziva	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
		U Kenőmájással	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	3 241,54	775,50	29,68	27,29	7,60	102,08	10,18	2,91
9/9/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	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	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Kögyűzokával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Kolbásos babléves, glutén,	750,53	179,55	7,25	10,64	4,15	13,55	0,05	1,61
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		Vaníliás tejberizs	1 205,07	288,30	2,97	1,52	0,22	64,87	21,63	0,57
		Kakaó szóráttal	652,78	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,50	1,90	1,00
		Összesen:	4 680,91	1 119,84	16,70	28,67	12,66	194,22	66,28	3,87
9/10/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Bécsi fűhígottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9
		Sarjaspörkölt	637,25	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16
		Tökfőzelékkel	425,07	101,69	1,92	5,09	0,60	11,80	0,00	0,04
		Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
		U Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Összesen:	2 820,27	674,72	21,12	29,21	6,60	77,22	9,18	1,69
9/11/2026	GM.TM.OM.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Karfiolkrémleves	171,35	40,39	1,53	1,74	0,21	4,82	0,02	0,51
		Kölesgöy	89,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)
		Növényi alapú sajt mártással	662,73	158,55	1,11	5,70	3,62	25,18	5,43	0,77
		Kölessel	1 073,80	258,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
		U Növényi szendvicskrém	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
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:	4 278,12	1 022,87	38,86	26,85	10,66	152,09	30,87	3,52

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Magyaros vajkrémcs [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 9,6g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 35,6g	Cukor: 10,2g	Só: 0,5g
Ener.: 295,0kcal		

Ebéd

Tojásleves [3]
Póréhagym.tejszínes sertésragu GM [7]
Hajdinával köret

Fehé.: 17,3g	Zsír: 26,6g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 53,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 522,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsomag
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 3,6g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 116,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6,3g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 21,3g	Cukor: 6,9g	Só: 0,9g
Ener.: 147,2kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta TTM
Szilva

Fehé.: 19,2g	Zsír: 16,2g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 59,2g	Cukor: 2,9g	Só: 1,4g
Ener.: 464,4kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Kenőmájással
Paprikával

Fehé.: 4,3g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,4g	Cukor: 0,3g	Só: 0,5g
Ener.: 135,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrémcs [3,4,7,10]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 21,8g	Cukor: 7,4g	Só: 0,2g
Ener.: 190,4kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves, glutén, tejmentes
Gluténmentes pékáruval-E
Vaníliás tejberizs [7]
Kakaó szórattal

Fehé.: 16,2g	Zsír: 14,1g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 121,3g	Cukor: 51,7g	Só: 2,4g
Ener.: 680,4kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g	Cukor: 1,9g	Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 11,9g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,2g	Só: 1,3g
Ener.: 255,9kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 14,5g	Zsír: 21,6g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 32,4g	Cukor: 0,8g	Só: 0,4g
Ener.: 384,9kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 10,1g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 14,8g	Cukor: 0,6g	Só: 0,7g
Ener.: 166,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás tej [7]
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 8,7g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 41,2g	Cukor: 16,9g	Só: 0,5g
Ener.: 248,3kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [7]
Kölesgolyó
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [7]
Kölessel

Fehé.: 43,6g	Zsír: 31,9g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 75,0g	Cukor: 0,5g	Só: 3,2g
Ener.: 760,7kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémcs [7]
Gluténmentes pékáru
Alma

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

Tételek átlag 2026 05 07 - 2026 05 13											
	Dátum		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírfor- rás (g)	2. Zsírfor- rás (g)	Chole- sterol (g)	Glükó- z (g)	Szén- hidrát (g)	Átlag
9/7/2026	(05902)	Gluténmentes4-6	T Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27 7
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			E Tojásléves	153,42	36,70	1,10	2,68	0,42	2,01	0,00	0,12 3
			Pörkölgym. tejszines sentséragu GM	853,50	204,19	9,87	16,08	5,53	4,75	0,00	0,11 7
			Hajdínával köret	1 177,54	281,71	6,33	7,80	0,99	46,20	0,00	1,48
			U Mátrai diákszemegés	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
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
			Összesen:	3 906,19	934,50	30,49	42,68	14,30	103,14	10,44	2,69
9/8/2026	(05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Szendvics sonká	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
			E Fokhagymakrémléves	158,10	37,82	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			Spenótos csirkés rakott tészta TTM	1 531,83	366,46	17,05	12,49	3,56	45,12	2,76	1,32
			Sziva	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
			U Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Kenőmájással	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	3 123,29	747,21	29,68	25,51	7,46	99,89	10,09	2,81
9/9/2026	(05902)	Gluténmentes4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
			Tonhalkrém	357,39	85,50	0,79	8,78	3,41	0,72	0,40	0,02 3,4,7,10
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Kégykubóval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			E Kolbászos babléves, glutén,	750,53	179,55	7,25	10,64	4,15	13,55	0,05	1,61
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			Vaníliás tejberizs	1 224,54	292,95	7,75	2,29	1,20	59,99	15,96	0,75 7
			Kakao szóráttal	652,78	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00
			U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
			Összesen:	4 899,92	1 172,22	20,07	35,04	14,66	189,65	61,01	3,58
9/10/2026	(05902)	Gluténmentes4-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
			Bacsi felhagottas	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
			Prtamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
			E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9
			Savtészpörkölt	637,25	152,46	10,80	11,08	2,25	2,21	0,00	0,16
			Tofuizsoltával	570,41	136,46	2,45	8,33	1,91	12,81	0,00	0,06 7
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			U Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Padlizsánkrém	391,42	93,64	0,58	9,63	3,84	1,06	0,40	0,51 3,7,10,(11),(12)
			Összesen:	3 374,95	807,42	28,73	42,69	12,94	72,90	1,55	2,39
9/11/2026	(05902)	Gluténmentes4-6	T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27 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
			E Karfiolkrémléves	255,28	60,47	2,32	3,07	0,95	6,04	0,02	0,55 7
			Kölesgolyó	89,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)
			Sajtmártással	1 191,32	285,00	9,54	18,94	7,93	18,77	0,24	1,11 7
			Kölessel	1 073,80	256,89	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
			Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24 7
			U Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	5 059,62	1 209,83	55,73	45,42	17,49	140,79	17,66	4,09
9/12/2026	(05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Narancia	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01
			E Sentesraguleves	468,51	110,57	3,98	9,55	2,26	2,46	0,03	1,06 9
			Túrós rakott tészta	1 641,51	392,71	10,68	8,48	4,37	67,00	19,50	0,80 7
			Gluténmentes pékáruval-E	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01
			U Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01 7
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
			Összesen:	3 884,49	927,79	21,28	27,65	10,78	143,20	27,90	2,09
9/13/2026	(05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08
			CommandJoy snack sós	1 508,00	360,77	68,00	1,70	0,30	74,00	1,40	1,50
			E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9
			Sült hunka	693,81	165,98	11,66	9,58	3,21	8,08	0,00	1,81
			Téves burgonyával	878,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,06
			Párolt káposzta	483,50	115,67	2,84	5,00	0,58	14,67	5,00	0,76
			U Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	5 007,95	1 198,08	92,62	21,43	5,14	210,32	21,56	4,57

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Magyaros vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával
 Alma

Fehé.: 4,4g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 28,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 290,6kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
 Póréhagym.tejszínes sertésragu [1,7]
 Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 20,9g	Zsír: 29,1g	T.Zs.: 8,7g
Szén.: 41,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 503,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 8,0g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 24,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 193,3kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 11,8g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 27,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 214,2kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves
 Kölesgolyó
 Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 22,9g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 41,5g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 412,7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kenőmájassal
 Paprikával

Fehé.: 9,4g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 34,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 241,4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Tonhalkrémes [3,4,7,10]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kígyóborkával
 Alma

Fehé.: 4,8g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 27,5g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 304,8kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
 Tejberizs édesítőszerrel [7,15]

Fehé.: 13,1g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 40,5g	Cukor: 0,0g	Só: 2,2g
Ener.: 336,5kcal		

Uzsonna

Sonkakrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával

Fehé.: 8,3g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 24,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 249,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával
 Alma

Fehé.: 8,9g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 27,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 283,2kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
 Sertéspörkölt [1]
 Tökfőzelékkel [15]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 18,1g	Zsír: 26,6g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 39,6g	Cukor: 0,3g	Só: 1,5g
Ener.: 473,9kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5,7g	Zsír: 19,9g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 303,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Natúr joghurttal [7]
 Alma

Fehé.: 6,1g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 24,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 179,3kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1,7]
 csirkemell szelet [(10)]
 Sajtmártással [1,7]
 Kuszkuossal [1]

Fehé.: 38,1g	Zsír: 24,4g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 41,2g	Cukor: 0,4g	Só: 2,9g
Ener.: 537,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7,2g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 275,1kcal		

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 2026.05.07 - 2026.05.13											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
9/7/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TTE-U (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
		E Tofuszelet	255,77	61,18	1,98	4,30	0,67	3,59	0,00	0,11	1,3
		Pöréhsajm.tejzsinés senfészragu	1.204,80	288,23	13,99	22,43	7,72	7,31	0,01	0,15	1,7
		U Párolt burgumal	642,57	153,72	4,92	2,39	0,30	30,35	0,00	0,02	1
		Mátrai diákcsomag	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	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Összesen:	4.125,94	987,06	33,30	53,33	18,87	93,98	0,02	1,07	
9/8/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TTE-U (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,26	1,15	0,08	0,00	1,31	
		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	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
		E Fokhagymakrémléves	244,45	58,48	0,67	3,26	0,40	6,35	1,20	0,12	
		Kölesgulyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00	
		Spenótos csirkés rakott tészt	1.406,52	336,49	21,57	13,78	3,92	31,14	0,14	1,28	1,3,7
		U Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Kenőmájjal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3.629,58	868,34	44,14	34,46	10,55	103,44	1,66	3,54	
9/9/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TTE-U (06361)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
		Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
		E Kolbásos babléves	869,53	208,02	8,97	11,61	3,54	16,60	0,00	1,92	1,7
		Tegbertsz édesítőszerez	537,14	128,50	4,09	1,78	0,74	23,88	0,00	0,30	7,15
		U Sonnikrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3.723,13	890,70	26,08	45,08	17,21	92,77	0,97	2,80	
9/10/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TTE-U (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Bécsi felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Pflamim 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 Grízgaluska leves	321,22	76,85	2,60	0,38	0,07	15,54	0,02	0,96	1,3,9
		Senfészpörkölt	1.134,15	271,33	13,65	20,26	6,38	8,32	0,01	0,47	1
		Tokfőzelékkel	439,12	105,05	1,76	5,95	0,71	10,86	0,00	0,04	15
		Diétás pékáru BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		Padlizsánkrém	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(1),(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Összesen:	4.432,12	1.060,32	32,74	61,28	20,03	92,13	1,14	4,31	
9/11/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TTE-U (06361)	T Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1
		Natur joghurtal	378,67	90,59	4,76	5,04	2,74	6,44	0,00	0,42	7
		Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03	
		E Karfiolkrémléves	342,75	81,14	3,24	4,14	1,34	7,84	0,00	0,76	1,7
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17	(10)
		Sajmártással	800,74	191,57	7,27	13,32	5,76	10,44	0,24	0,79	1,7
		Kuszkusossal	535,43	127,73	2,85	3,09	0,32	22,08	0,00	0,15	1
		U Natur sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	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
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	4.151,19	991,89	51,40	46,48	19,94	90,41	0,37	3,87	

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Fehé.: 6,0g Zsír: 16,7g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,0g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
Ener.: 276,3kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Póréhagym.tejzsínes sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Fehé.: 15,7g Zsír: 22,1g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 31,6g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener.: 382,4kcal

Uzsonna

Mátrai diáksemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 8,0g Zsír: 6,9g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 24,6g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 193,3kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Fehé.: 13,4g Zsír: 5,2g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 24,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 199,9kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyó
Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]
Fehé.: 17,7g Zsír: 13,5g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 31,9g Cukor: 1,2g Só: 1,1g
Ener.: 321,1kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kenőmájással
Paprikával
Fehé.: 9,4g Zsír: 11,5g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 34,2g Cukor: 0,2g Só: 0,8g
Ener.: 241,4kcal

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Fehé.: 6,6g Zsír: 18,3g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 25,5g Cukor: 1,0g Só: 0,1g
Ener.: 295,6kcal

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
Tejberizs édesítőszerrel [7,15]
Fehé.: 10,6g Zsír: 11,0g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 31,8g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 269,7kcal

Uzsonna

Sonkakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Fehé.: 8,3g Zsír: 12,9g T.Zs.: 5,8g
Szén.: 24,8g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 249,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával
Fehé.: 10,5g Zsír: 14,2g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,3g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 268,8kcal

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé.: 13,4g Zsír: 19,3g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 32,0g Cukor: 0,3g Só: 1,2g
Ener.: 357,3kcal

Uzsonna

Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Fehé.: 5,7g Zsír: 19,9g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 25,1g Cukor: 0,8g Só: 1,1g
Ener.: 303,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Diétás pékáru BL DIAB [1]
Natúr joghurttal [7]
Fehé.: 9,8g Zsír: 7,6g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 24,2g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 205,2kcal

Ebéd

Karfiolkrémleves [1,7]
csirkemell szelet [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Kuszkusszal [1]
Fehé.: 35,7g Zsír: 20,7g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 31,7g Cukor: 0,3g Só: 2,7g
Ener.: 456,6kcal

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Fehé.: 7,2g Zsír: 16,1g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,0g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 275,1kcal

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 2026.05.01. - 2026.05.15.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	F. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt	
9/7/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E Tofásleves	255,77	61,18	1,98	4,30	0,67	3,59	0,00	0,11	1,3
		Pörétagym tejízűs szentéragu	860,57	205,88	10,00	16,02	5,52	5,22	0,01	0,11	1,7
		Párolt bulgarral	481,93	115,29	3,69	1,79	0,23	22,76	0,00	0,02	1
		U Mátrai diákszemegés	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	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Összesen:	3 561,01	851,92	29,68	45,75	16,62	81,20	0,02	1,04	
9/8/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31	
		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	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Fokhagymakrémléves	203,71	48,74	0,56	2,72	0,34	5,30	1,00	0,10	
		Kölesgolyó	44,43	10,53	0,39	0,10	0,02	2,40	0,06	0,00	
		Spenótos csirkés rakott tészta	1 093,96	261,71	16,78	10,72	3,05	24,22	0,11	0,99	1,3,7
		U Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Kenőmájjal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 186,60	762,37	40,58	30,22	9,62	90,77	1,38	3,24	
9/9/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerezal	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E Kollósos babléves	724,61	173,35	7,48	9,68	2,95	13,84	0,00	1,60	1,7
		Teljesítés édesítőszerezal	402,85	96,38	3,07	1,34	0,55	17,91	0,00	0,23	7,15
		U Sonkakrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40	7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 405,63	814,76	25,37	42,17	16,45	81,97	0,97	2,42	
9/10/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Bécsi 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	
		Pitmain Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E Grizguluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80	1,3,9
		Sentespörkölt	810,11	193,81	9,75	14,47	4,56	5,95	0,01	0,34	1
		Tökfőzelékkel	329,34	78,79	1,32	4,46	0,53	8,15	0,00	0,03	15
		U Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		Padiizsákném	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(11),(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 884,71	929,37	29,57	53,37	18,04	81,36	1,14	4,02	
9/11/2026	Dab. 20-20-15 g CH (06362)	T Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1
		Natur joghurtal	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60	7
		E Karfiolkrémléves	342,75	81,14	3,24	4,14	1,34	7,84	0,00	0,76	1,7
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17	(10)
		Sajtmártással	640,59	153,25	5,81	10,66	4,61	8,35	0,19	0,83	1,7
		Kucskusszal	356,95	85,15	1,90	2,06	0,21	14,72	0,00	0,10	1
		U Natur sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	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
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 920,73	936,88	52,68	44,39	19,87	80,91	0,32	3,84	

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Magyaros vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával
 Alma

Fehé.: 4,1g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 264,5kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
 Póréhagym.tejszínes sertésragu [1,7]
 Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 23,5g	Zsír: 32,6g	T.Zs.: 9,8g
Szén.: 46,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 563,5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal
 Körte

Fehé.: 5,6g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 145,3kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 11,3g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 21,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 182,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves
 Kölesgolyó
 Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 25,3g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 45,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 450,1kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kenőmájassal
 Paprikával
 Körte

Fehé.: 4,2g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 111,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Tonhalkrémes [3,4,7,10]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kígyóborkával
 Alma

Fehé.: 4,3g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 21,3g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 273,5kcal		

Ebéd

Kolbászos babléves [1,7]
 Tejberizs édesítőszerrel [7,15]

Fehé.: 15,1g	Zsír: 15,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,6g
Ener.: 387,3kcal		

Uzsonna

Sonkakrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával
 Körte

Fehé.: 5,9g	Zsír: 12,7g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 201,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával
 Alma

Fehé.: 8,6g	Zsír: 14,5g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 22,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 257,1kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
 Sertéspörkölt [1]
 Tökfőzelékkel [15]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 18,9g	Zsír: 27,7g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 44,0g	Cukor: 0,3g	Só: 1,6g
Ener.: 504,2kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Körte

Fehé.: 3,3g	Zsír: 19,6g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 16,0g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 255,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Natúr joghurttal [7]
 Alma

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 20,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 142,9kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1,7]
 csirkemell szelet [(10)]
 Sajtmártással [1,7]
 Kuszkuossal [1]

Fehé.: 40,0g	Zsír: 27,5g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 47,0g	Cukor: 0,4g	Só: 3,1g
Ener.: 597,1kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával
 Körte

Fehé.: 4,8g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 15,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 227,1kcal		

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 - szezámm | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér



Táplálék tápl 2026 05 07 - 2026 05 15										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Szénhidrát (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkoholtartalom (g)
9/7/2026	Diab (10-0-4-5-10-5 gr CH)-TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01 7
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Tajszelvény	255,77	61,18	1,98	4,30	0,67	3,59	0,00	0,11 1,3
		Póréhagyma, tejszínes sajtósragu	1 376,91	329,41	15,99	25,63	8,82	8,35	0,02	0,17 1,7
		Párolt burgumal	722,89	172,94	5,53	2,69	0,34	34,14	0,00	0,02 1
		Mátrai diákcsemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		Körte	66,45	15,90	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 068,64	973,36	33,23	56,29	19,99	84,51	0,03	1,04
9/8/2026	Diab (10-0-4-5-10-5 gr CH)-TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		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 Fokhagymakrémleves	244,45	58,48	0,67	3,26	0,40	6,35	1,20	0,12
		Kollegolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00
		Spenótos csirkés rakott tésztá	1 562,81	373,88	23,97	15,32	4,36	34,60	0,16	1,42 1,3,7
		Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02 1
		Keményessal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Körte	33,23	7,95	0,06	0,05	0,00	1,80	0,00	0,00
		Összesen:	3 110,05	744,05	40,79	29,91	8,76	81,67	1,58	3,28
9/9/2026	Diab (10-0-4-5-10-5 gr CH)-TTEUJ (06381)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerrel	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
		Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04 3,4,7,10
		Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02 1
		Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		E Kólishozos bableves	1 014,45	242,69	10,47	13,55	4,13	19,37	0,00	2,24 1,7
		Tajszíves édesítőszerrel	604,28	144,56	4,60	2,00	0,83	26,86	0,00	0,34 7,15
		U Sonkakrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40 7
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Körte	66,45	15,90	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00
		Összesen:	3 603,70	862,13	25,20	46,68	17,87	83,19	0,97	3,10
9/10/2026	Diab (10-0-4-5-10-5 gr CH)-TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Bécsi fűhígottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		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
		Grízgaluska leves	374,76	89,66	3,04	0,45	0,08	18,13	0,02	1,12 1,3,9
		Szendvicskólt	1 134,15	271,33	18,65	20,26	6,38	8,32	0,01	0,47 1
		Tökfőzelékkel	512,30	122,56	2,06	6,94	0,83	12,67	0,00	0,04 15
		Diétás pékáru BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00
		U Padlizsánkrém	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02 3,7,10,(11),(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1
		Körte	66,45	15,90	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 249,11	1 016,54	30,80	61,80	20,14	82,23	1,14	4,42
9/11/2026	Diab (10-0-4-5-10-5 gr CH)-TTEUJ (06381)	T Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1
		Natur joghurtal	270,48	64,71	3,40	3,60	1,96	4,60	0,00	0,30 7
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		E Karfiolkremleves	342,75	81,14	3,24	4,14	1,34	7,84	0,00	0,76 1,7
		csirkemell szelet	572,83	137,04	24,75	3,82	0,58	0,83	0,13	1,17 (10)
		Sajtmártással	960,88	229,88	8,72	15,98	6,91	12,52	0,29	0,94 1,7
		Kanizsossal	624,66	149,02	3,32	3,60	0,37	25,76	0,00	0,18 1
		U Natur sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	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
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Körte	66,45	15,90	0,12	0,09	0,00	3,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 047,94	967,14	49,89	47,76	20,35	83,13	0,42	3,89