

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 132,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1,3]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 13,0g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 110,6g	Cukor: 38,7g	Só: 0,8g
Ener.: 561,1kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

KEDD

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,0g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 45,2g	Cukor: 21,5g	Só: 0,4g
Ener.: 260,4kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 23,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 72,3g	Cukor: 8,0g	Só: 3,5g
Ener.: 489,2kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 194,8kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves TMGM [9]
Pirított kenyérkockával [1]
Fasírt [1,3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával

Fehé.: 22,5g	Zsír: 32,6g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 63,8g	Cukor: 6,0g	Só: 1,6g
Ener.: 653,3kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23,2g	Zsír: 24,7g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,8g	Cukor: 13,9g	Só: 1,5g
Ener.: 556,7kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 18,5g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 58,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 489,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,9g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 169,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 31,9g	Cukor: 8,0g	Só: 0,1g
Ener.: 165,9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet [1,3]
Burgonyapürével

Fehé.: 29,3g	Zsír: 68,7g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 76,8g	Cukor: 9,1g	Só: 1,5g
Ener.: 1045,8kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,7g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 121,5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.09.14. - 2026.09.25.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Él. zsírsav (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állapotok	Fogy. Bt.
9/14/2026	Téj és rozslicsimentes 4-6 (05302)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Málnakalácsleves	70,05	16,76	0,74	0,39	0,11	2,89	0,11	0,39 1,9	
		Baracklevőros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)	
		Grízes tészta	1 583,22	378,76	11,35	5,59	0,73	70,32	7,19	0,36 1,3	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Szófia	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		U Zöldszemes 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:	3 387,19	810,34	21,61	13,96	5,93	148,55	45,38	1,58	
9/15/2026	Téj és rozslicsimentes 4-6 (05302)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Növényi szendvicsekrémes	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	
		Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Zöldséges kelbimbóleves	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1	
		Hálopórkótt	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,29 1,9	
		Guliskával	1 522,92	364,33	9,98	8,13	1,23	62,30	0,01	2,84 1,3	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 375,33	1 046,73	26,67	35,97	16,01	151,69	31,02	5,25	
9/16/2026	Téj és rozslicsimentes 4-6 (05302)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	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	
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Vegyes zöldségleves TMGM	217,93	52,14	0,45	4,71	0,54	1,84	0,00	0,29 1,9	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,01 1	
		Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02 1,3	
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16	
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09	
		U Házi barackos gyümölcskrémleves	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	3 971,61	950,15	33,29	39,24	10,58	107,92	13,84	1,83	
9/17/2026	Téj és rozslicsimentes 4-6 (05302)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1	
		Kétszaggal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		E Aranyárga kukoricagaluskaleves	310,30	74,24	1,83	2,27	0,28	11,43	0,01	0,32 1,3,9	
		Vadas sertésragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,25 1,9,10,(12)	
		Főtt tésztával	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12 1,(3)	
		U 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	
		Violett 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	
9/18/2026	Téj és rozslicsimentes 4-6 (05302)	Összesen:	5 084,72	1 216,46	44,25	53,05	21,22	138,96	14,95	2,88	
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Vegyes gyümölcsleves	270,19	59,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06	
		Rántott sertésszelet	3 361,59	804,21	26,42	64,41	9,34	29,61	0,01	1,29 1,3	
		Burgonyapörkölt	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		U Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	5 594,61	1 333,21	36,88	76,32	13,06	123,03	17,12	2,09	
9/19/2026	Téj és rozslicsimentes 4-6 (05302)	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	
		Kölesgulyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
		E Csirketecsinált leves	273,21	64,45	6,84	2,81	0,54	3,06	0,01	1,12 1,9	
		Növényi túró tészta	1 589,46	380,25	7,98	19,30	13,40	43,85	0,40	0,56 1,(3)	
		U Megyes gyümölcskrém	167,46	40,06	0,47	0,23	0,01	8,56	1,00	0,01 1	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	2 691,50	642,98	19,02	22,92	14,06	89,73	8,24	1,73	
9/20/2026	Téj és rozslicsimentes 4-6 (05302)	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	
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31	
		E Almaleves	348,96	82,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50 1	
		Fokhagymás sertéssült	907,22	217,04	21,56	12,92	4,49	3,68	0,54	0,21 1,(10)	
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16	
		U Baracklevőros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 082,89	955,90	34,78	19,98	4,85	160,12	39,05	1,30	

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 132,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1,3]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 13,0g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 110,6g	Cukor: 38,7g	Só: 0,8g
Ener.: 561,1kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

KEDD

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,0g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 45,2g	Cukor: 21,5g	Só: 0,4g
Ener.: 260,4kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 23,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 72,3g	Cukor: 8,0g	Só: 3,5g
Ener.: 489,2kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 194,8kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves TMGM [9]
Pirított kenyérkockával [1]
Fasírt [1,3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával

Fehé.: 22,5g	Zsír: 32,6g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 63,8g	Cukor: 6,0g	Só: 1,6g
Ener.: 653,3kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23,2g	Zsír: 24,7g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,8g	Cukor: 13,9g	Só: 1,5g
Ener.: 556,7kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 18,5g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 58,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 489,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,9g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 169,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 4,0g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 31,0g	Cukor: 8,0g	Só: 0,2g
Ener.: 187,3kcal		

Ebéd

Meggyleves [1]
Rántott sertésszelet [1,3]
Burgonyapürével

Fehé.: 29,8g	Zsír: 68,9g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 77,4g	Cukor: 8,4g	Só: 1,6g
Ener.: 1059,2kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,7g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 121,5kcal		

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



Táplálék tápl 2026.09.14 - 2026.09.25										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
9/14/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Májgulaszáles	70,05	16,76	0,74	0,39	0,11	2,89	0,11	0,39 1,9
		Baracklevélros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)
		Grízes tészta	1 583,22	378,76	11,35	5,59	0,73	70,32	7,19	0,36 1,3
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		Sziva	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
		U Zöldszemes növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 387,19	810,34	21,61	13,96	5,93	148,55	45,38	1,58
9/15/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Növényi szendvicsskrémes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E Kigyduborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Zöldszemes kelbimbóeles	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1
		Hálporkótt	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,12 4
		Guluskával	1 522,92	364,33	9,98	8,13	1,23	62,30	0,01	2,84 1,3
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 375,33	1 046,73	26,67	35,97	16,01	151,69	31,02	5,25
9/16/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		E Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Vegyes zöldszékérmelés TMGM	217,93	52,14	0,45	4,71	0,54	1,84	0,00	0,29 9
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02 1,3
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		Házi barackos gyümölcskrémével	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 971,61	950,15	33,29	39,24	10,58	107,92	13,84	1,83
9/17/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65
		E Aranyárga kukoricagaluskával	310,30	74,24	1,83	2,27	0,28	11,43	0,01	0,32 1,3,9
		Vadas sertésragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,25 1,9,10,(12)
		Főtt tésztával	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12 1,(3)
		U Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Violett 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
9/18/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	Összesen:	5 084,72	1 216,46	44,25	53,05	21,22	138,96	14,95	2,88
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Sült húskrém	128,09	30,64	1,42	2,75	1,08	0,09	0,00	0,12
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		Meggyeles	304,48	72,84	0,80	0,39	0,03	15,88	6,80	0,25 1
		Rántott sertés szelet	3 361,59	804,21	25,42	64,41	9,34	29,61	0,01	1,29 1,3
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10
		U Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Dietás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	5 718,20	1 367,99	36,60	78,83	13,94	122,71	16,42	2,30

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 132,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 6,7g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 105,8g	Cukor: 34,4g	Só: 0,5g
Ener.: 511,5kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

KEDD

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával
Növényi szendvicskrém

Fehé.: 3,0g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 45,2g	Cukor: 21,5g	Só: 0,4g
Ener.: 260,4kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1]

Fehé.: 23,1g	Zsír: 11,9g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 72,3g	Cukor: 8,0g	Só: 0,7g
Ener.: 491,4kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Álomsonka krém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3,9g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 119,2kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves TMGM [9]
Pirított kenyérkockával [1]
Fasírt
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával

Fehé.: 23,8g	Zsír: 34,4g	T.Zs.: 9,7g
Szén.: 49,2g	Cukor: 6,0g	Só: 0,9g
Ener.: 608,4kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23,2g	Zsír: 24,7g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,8g	Cukor: 13,9g	Só: 1,5g
Ener.: 556,7kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 12,6g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 54,4g	Cukor: 3,4g	Só: 0,5g
Ener.: 466,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,9g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 169,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 31,9g	Cukor: 8,0g	Só: 0,1g
Ener.: 165,9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével

Fehé.: 25,9g	Zsír: 22,2g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 60,1g	Cukor: 9,1g	Só: 0,6g
Ener.: 544,8kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,7g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 121,5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.09.14 - 2026.09.25											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol
9/14/2026	Téj (olajos) rozmaringos 4-6 (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Májgöngyösképes	70,05	16,76	0,74	0,39	0,11	2,89	0,11	0,39 1,9	
		Baracklevélros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)	
		Grízcsészta	1 375,88	329,16	5,01	4,78	0,48	65,49	2,88	0,14 1	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Sziva	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		U Zöldfűszes 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:	3 179,85	760,74	15,27	13,15	5,68	143,72	41,07	1,36	
9/15/2026	Téj (olajos) rozmaringos 4-6 (05572)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		E Zöldfűszes kelbimbólev	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53 1	
		Hálopórával	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,12 4	
		Gulcskával	1 531,86	366,47	10,17	8,30	1,27	62,33	0,00	0,09 1	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	4 384,27	1 048,87	26,86	36,14	16,05	151,72	31,01	2,50	
9/16/2026	Téj (olajos) rozmaringos 4-6 (05572)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Áfonyakrém	70,97	16,98	1,28	1,33	0,57	0,02	0,00	0,20	
		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 Vegyes zöldfűszeskrém	217,93	52,14	0,45	4,71	0,54	1,84	0,00	0,29 9	
		Hálopórával	64,87	15,52	0,59	0,08	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Fasírt	1 298,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37	
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16	
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09	
		U Házi barackos gyümölcskrém	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	3 468,06	829,68	30,42	36,20	10,45	92,98	13,69	1,19	
9/17/2026	Téj (olajos) rozmaringos 4-6 (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	498,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1	
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		E Kukoricagaluska-leves	182,82	43,74	0,89	2,09	0,25	5,20	0,00	0,17	
		Vadás sertéssagu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,25 1,9,10,(12)	
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06	
		U 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	
		Vicofle 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	
		Összesen:	4 985,82	1 192,80	38,41	54,49	21,38	135,03	17,82	2,67	
9/18/2026	Téj (olajos) rozmaringos 4-6 (05572)	T Rozsai	351,04	83,88	0,06	1,82	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Padlizsánkrém	38,79	9,28	0,27	0,49	0,21	0,98	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Vegyes gyümölcsleves	270,19	59,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06	
		Rárintott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39	
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		U Baromfi pirzsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 500,56	832,24	33,54	29,87	7,78	106,24	17,11	1,19	

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,5g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 136,8kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [9]
Baracklekváros [(12)]
Kukoricadarás tészta
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 8,4g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 104,3g	Cukor: 33,5g	Só: 0,3g
Ener.: 522,7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

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

KEDD

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 2,5g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 44,7g	Cukor: 21,7g	Só: 0,5g
Ener.: 265,1kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves GM
Csirkepaprikás
Galuskával

Fehé.: 63,7g	Zsír: 44,2g	T.Zs.: 19,9g
Szén.: 81,2g	Cukor: 0,4g	Só: 5,6g
Ener.: 979,4kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

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

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

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves TMGM [9]
Kölesgolyó
Fasírt GM [3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával

Fehé.: 21,6g	Zsír: 32,6g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 65,5g	Cukor: 6,6g	Só: 1,3g
Ener.: 654,3kcal		

Uzsonna

Gyümölcskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,5g	Zsír: 0,5g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 20,8g	Cukor: 1,2g	Só: 0,2g
Ener.: 104,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog
Ketchupp

Fehé.: 22,9g	Zsír: 26,1g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 69,2g	Cukor: 14,7g	Só: 1,4g
Ener.: 630,1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Vadas sertésragu [9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 12,5g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 54,7g	Cukor: 3,4g	Só: 0,9g
Ener.: 466,9kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Violife növényi sajt szelettel
Paprikával

Fehé.: 2,1g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,4g	Cukor: 0,7g	Só: 0,9g
Ener.: 174,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém [10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 31,5g	Cukor: 8,2g	Só: 0,4g
Ener.: 214,8kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével

Fehé.: 25,9g	Zsír: 22,3g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 57,3g	Cukor: 9,1g	Só: 0,6g
Ener.: 530,4kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4,2g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 13,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 126,2kcal		

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 2026.09.14. - 2026.09.25.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Áll. szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagpont	Fogy. Bt
9/14/2026	T.M.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05602)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Málgauskaleves	103,28	24,71	2,38	0,59	0,27	2,35	0,00	0,13 9	
		Baracklevőros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)	
		Kukoricadarás tészta	1 389,41	332,40	5,07	5,41	0,51	64,57	2,07	0,18	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Szöke	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		U Zöldfűszes növényi	203,99	48,60	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	3 265,89	781,33	15,91	14,62	5,93	141,26	40,55	1,44	
9/15/2026	T.M.OM.hal.citr.ep.ma (05604)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,60	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	
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Zöldfűszes kelbimbólevés GM	198,45	47,48	2,55	0,43	0,06	8,23	0,00	0,53	
		Csirkepaprikás	2 362,46	565,18	52,60	33,41	18,09	13,54	0,40	2,22	
		Gulcskával	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	6 443,83	1 541,59	66,87	68,73	33,97	160,15	23,61	7,50	
9/16/2026	T.M.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05602)	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Vegyes zöldfűszekrémleves TMGM	217,93	52,14	0,45	4,71	0,54	1,84	0,00	0,29 9	
		Kölesgulyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
		Fasírt GM	1 466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71 3	
		Petrezselymes burgonyával	799,88	191,36	4,36	3,69	0,42	34,12	0,00	0,16	
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09	
		U Gyümölcskrémleves	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Összesen:	3 993,60	955,42	31,56	39,79	10,68	107,88	14,82	1,81	
9/17/2026	T.M.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05602)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70	
		Ketchuppal	138,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		E Kukoricagulcska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9	
		Vadas sertésragu	776,84	185,85	9,29	14,16	4,51	5,03	0,50	0,64 9,10,(12)	
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06	
		U 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	
		Violett 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	
9/18/2026	T.M.OM.hal.citr.ep.man.4-6 (05602)	Összesen:	5 315,00	1 271,55	37,51	56,20	21,60	144,29	18,82	3,09	
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Padlizsánkrém	223,34	53,43	0,29	5,31	1,43	1,06	0,00	0,18 10,(12)	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Vegyes gyümölcsleves	224,28	44,96	0,21	0,18	0,01	12,56	7,50	0,06	
		Rántott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39	
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		U Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 676,48	871,33	32,48	35,37	9,06	102,57	17,51	1,57	

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,5g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,9g	Só: 0,6g
Ener.: 136,8kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [9]
Baracklekváros [(12)]
Kukoricadarás tészta
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 8,4g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 104,3g	Cukor: 33,5g	Só: 0,3g
Ener.: 522,7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,3g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 14,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,2g
Ener.: 149,0kcal		

KEDD

Tízórai

Kakaó [7]
Natúr vajkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 9,6g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 35,3g	Cukor: 10,3g	Só: 0,5g
Ener.: 293,4kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves GM
Halpörkölt [4]
Galuskával

Fehé.: 21,5g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 69,3g	Cukor: 8,0g	Só: 3,5g
Ener.: 491,6kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7,6g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,9g	Cukor: 7,0g	Só: 0,4g
Ener.: 199,5kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Kölesgolyó
Fasírt GM [3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával

Fehé.: 22,4g	Zsír: 32,8g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 69,2g	Cukor: 6,6g	Só: 2,0g
Ener.: 672,0kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt GM [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 7,3g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 34,7g	Cukor: 10,2g	Só: 0,6g
Ener.: 230,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog
Ketchupp

Fehé.: 22,9g	Zsír: 26,1g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 69,2g	Cukor: 14,7g	Só: 1,4g
Ener.: 630,1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Vadas sertésragu [9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 12,5g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 54,7g	Cukor: 3,4g	Só: 0,9g
Ener.: 466,9kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 13,2g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,8g	Só: 1,2g
Ener.: 236,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Padlizsánkrémes [10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 9,1g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 26,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 228,4kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 27,6g	Zsír: 24,0g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 59,7g	Cukor: 7,5g	Só: 0,9g
Ener.: 563,3kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4,2g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 13,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 126,2kcal		

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 2026.09.14. - 2026.09.25.										
Dátum	Érték	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Teljeszs (g)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
9/14/2026	Gluténmentes-4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Májgúskaleves	103,28	24,71	2,38	0,59	0,27	2,35	0,00	0,13 9
		Baracklevőros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)
		Kukoricadarás tészta	1 389,41	332,40	5,07	5,41	0,51	64,57	2,07	0,18
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		Szöke	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01
		U Zöldkisszes joghurt	317,52	75,56	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
		Összesen:	3 379,42	808,49	16,19	17,82	5,60	140,36	40,55	1,13
9/15/2026	Gluténmentes-4-6	T Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27 7
		Natúr joghurt	317,52	75,56	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
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Zöldkisszes kelbimbólevés GM	198,45	47,48	2,55	0,43	0,06	8,23	0,00	0,53
		Hápiókölt	323,59	77,42	10,37	3,24	0,65	1,64	8,00	0,12 4
		Gelatinával	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84
		U Nővényt sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 523,35	1 082,15	31,75	42,93	17,64	138,84	19,83	5,36
9/16/2026	Gluténmentes-4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,89	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
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Zöldkisszes	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03 9
		Kölesgulyó	89,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
		Fasírt GM	1 466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71 3
		Petrezselymes burgonyával	837,42	200,34	4,59	3,71	0,42	36,04	0,00	0,16
		Házi káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		U Barackos gyümölcsjoghurt GM	656,29	157,01	5,46	5,45	2,83	20,97	9,99	0,46 7
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Összesen:	4 610,73	1 101,54	37,24	45,40	13,62	125,81	23,84	3,01
9/17/2026	Gluténmentes-4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65
		E Kukoricagoluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9
		Vadás sertésragu	776,84	185,85	9,29	14,16	4,51	5,03	0,50	0,64 9,10,(12)
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06
		U 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
		Tragácsa sajttal	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	5 572,57	1 333,17	48,55	60,51	22,70	138,87	18,92	3,38
9/18/2026	Gluténmentes-4-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
		Padlizsánkrém	223,34	53,43	0,29	5,31	1,43	1,06	0,00	0,18 10,(12)
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Vegyes gyümölcsleves	224,28	44,96	0,21	0,18	0,01	12,56	7,50	0,06
		Rántott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39
		Burgonyapürével	899,22	215,12	5,29	5,90	1,70	34,34	0,00	0,49 7
		U Baromfi párizsis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,18
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 872,97	917,86	40,93	38,25	10,98	99,78	7,90	2,23

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9,8g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 26,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 183,0kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Túrógombóc édesítőszerrel [3,7]
Szilvamártással [15]

Fehé.: 16,0g	Zsír: 12,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 39,3g	Cukor: 3,4g	Só: 1,1g
Ener.: 334,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,9g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 277,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Natúr vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 4,1g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 26,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 282,3kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 19,0g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 40,4g	Cukor: 0,4g	Só: 1,5g
Ener.: 344,1kcal		

Uzsonna

Sült paprikakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5,3g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 178,7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 13,9g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 302,1kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Kölesgolyó
Fasírt [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 16,4g	Zsír: 28,7g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 40,9g	Cukor: 0,2g	Só: 1,5g
Ener.: 494,4kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 8,4g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 26,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 192,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1]
Ketchuppal
Alma

Fehé.: 4,5g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 25,2g	Cukor: 2,2g	Só: 0,4g
Ener.: 166,5kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Vadas sertésragu [9,10,15,(12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 19,3g	Zsír: 27,5g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 41,9g	Cukor: 0,1g	Só: 1,9g
Ener.: 456,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 16,3g	Zsír: 13,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 26,0g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 288,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3,8g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 306,1kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 25,4g	Zsír: 21,6g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 42,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 452,1kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,8g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 25,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 223,4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Táplálék tápellátás 2026.09.14. - 2026.09.25.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Cholesterol (g)	Glükóz (g)	Protein (g)	Na (g)	Alkohol (g)	Összes	Összes
9/14/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Csirkemellcsontkás	164,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
	Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	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 Májgáskaleves	98,06	23,46	1,04	0,54	0,15	4,04	0,15	0,55	1,9	
	Túrógombóc édesítőszerez	1 122,00	268,42	14,20	11,84	4,17	25,96	3,22	0,54	3,7	
	Szilvánartással	177,42	42,44	0,78	0,29	0,07	9,25	0,00	0,05	15	
	U Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	523,56	125,26	4,90	0,65	0,04	24,81	0,00	0,08	1	
	Diétás pékáru BL DIAB										
Összesen:		3 321,12	794,53	31,74	32,88	13,11	91,78	3,38	2,14		
9/15/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Natur vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
	Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
	Kégytuborkával	19,56	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 Zöldfűszeres kalácsleves	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53	1	
	Hálapaprika	605,17	144,78	12,24	7,83	2,28	6,15	0,42	0,94	1,4,7	
	Göcsökével	634,55	151,81	4,16	3,39	0,51	25,96	0,00	0,01	1,3	
	U Sült paprikakrém	233,06	55,76	0,46	5,62	2,71	0,77	0,00	0,20	7	
	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	513,87	122,94	4,81	0,64	0,04	24,35	0,00	0,07	1	
	Diétás pékáru BL DIAB										
	Összesen:	3 365,01	805,03	28,41	35,03	13,63	92,08	0,60	1,83		
9/16/2026 (06361)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15	
	Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
	Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Alma	305,37	73,05	0,84	0,84	0,00	14,70	0,00	0,03		
	E Vegyes zöldfűszerkrémleves	446,85	106,90	1,25	8,94	1,66	5,17	0,04	0,48	7,9	
	Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00		
	Fasírt	1 040,06	248,82	11,44	16,84	5,16	11,30	0,00	0,71	1,3	
	Pateteszérmes burgonya	437,73	104,72	2,23	2,63	0,69	17,52	0,00	0,22	(7)	
	Édesítőszerez Káposztasalattával	67,65	16,19	0,81	0,10	0,02	2,86	0,00	0,12	15	
	U Barackos gyümölcsjoghurt	488,46	116,86	5,46	5,45	2,93	10,98	0,00	0,46	7,15	
	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1	
	Diétás pékáru BL DIAB										
Összesen:		4 134,04	989,02	38,73	46,72	14,12	92,48	0,45	2,45		
9/17/2026 (06361)	T Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15	
	Hot-dog	311,52	74,53	3,38	3,68	1,41	6,88	0,00	0,12	1	
	Ketchuppal	40,82	9,77	0,19	0,04	0,00	2,16	2,16	0,20		
	Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03		
	E Kukoricaagallásleves	240,95	57,64	4,40	2,73	0,35	6,61	0,00	0,22	3,9	
	Vadcsirkeleves	921,61	220,48	11,24	17,08	5,41	5,11	0,00	0,77	9,10,15,(12)	
	Teljes körűs főtt mástával	745,70	178,40	6,62	7,65	0,45	30,15	0,05	0,92	1,(3)	
	U Diétás pékáru BL DIAB	509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	3 811,88	911,95	40,12	45,33	15,36	93,01	2,85	3,31		
9/18/2026 (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Paradicsommal	782,94	187,28	1,16	19,25	7,87	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(11),(12)	
	Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1	
	Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Alma	305,37	73,05	0,84	0,84	0,00	14,70	0,00	0,03		
	E Vegyes gyümölcsleves	195,30	29,33	0,41	0,35	0,02	10,06	0,00	0,11	15	
	Rántott sertésszelet	1 267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39		
	Burgonyapürével	499,57	119,51	2,94	3,28	0,94	19,08	0,00	0,27	7	
	U Baromfi párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	533,26	127,58	4,99	0,66	0,04	25,27	0,00	0,08	1	
	Diétás pékáru BL DIAB										
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
Összesen:		4 175,53	981,54	39,02	51,09	16,07	92,98	0,81	2,85		

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 11,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 179,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Túrógombóc édesítőszerrel [3,7]
Szilvamártással [15]

Fehé.: 13,5g	Zsír: 10,9g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 30,8g	Cukor: 2,9g	Só: 0,8g
Ener.: 274,8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,9g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 277,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Natúr vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,2g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 278,9kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 15,2g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 30,5g	Cukor: 0,3g	Só: 1,3g
Ener.: 264,5kcal		

Uzsonna

Sült paprikakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5,3g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 178,7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 16,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 303,3kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Kölesgolyó
Fasírt [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 10,5g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 31,1g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 339,6kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 8,4g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 26,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 192,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 10,6g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 25,3g	Cukor: 4,3g	Só: 0,8g
Ener.: 247,1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Vadas sertésragu [9,10,15,(12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 15,2g	Zsír: 22,1g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 31,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 360,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 16,3g	Zsír: 13,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 26,0g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 288,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,9g	Zsír: 19,9g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 306,7kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 13,7g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 270,6kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,8g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 25,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 223,4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.09.14. - 2026.09.25.											
Dátum	Étkezési idő	Étkezés	Étkezés	Zsír (g)	Glükóz (g)	Glükóz	Glükóz	Glükóz	Glükóz	Glükóz	Glükóz
9/14/2026	06:30Z	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
			E	Mélgöcsérleves	56,04	13,40	0,59	0,31	0,08	2,31	0,08 0,31 1,9
			Túrógombóc édesítőszerez	981,75	234,87	12,43	10,36	3,65	22,71	2,82	0,48 3,7
			Szálamartással	110,89	26,53	0,49	0,18	0,04	5,78	0,00	0,03 15
			U	Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00 0,01 7
			Diétás pékáru BL DIAB	523,56	125,26	4,90	0,65	0,04	24,81	0,00	0,08 1
			Összesen:	3 055,79	731,06	31,24	30,54	12,51	82,29	2,91	1,84
9/15/2026	06:30Z	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Natúr vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01 7
			Diétás pékáru BL DIAB	509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07 1
			Kölykötökkel	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
			E	Zöldfűszeres kalácsleves	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00 0,53 1
			Halpaprikás	484,13	115,82	9,79	6,26	1,82	4,92	0,34	0,75 1,4,7
			Galuskával	423,03	101,20	2,77	2,26	0,34	17,31	0,00	0,01 1,3
			U	Sült paprikakrém	233,06	55,76	0,46	5,62	2,71	0,77	0,00 0,20 7
			Diétás pékáru BL DIAB	513,87	122,94	4,81	0,64	0,04	24,35	0,00	0,07 1
			Összesen:	3 018,40	722,11	26,60	31,82	13,02	81,28	0,52	1,65
9/16/2026	06:30Z	T	Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
			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
			Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35 3
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
			E	Vegyes zöldfűszerleves	335,14	80,18	0,94	6,71	1,24	3,88	0,03 0,36 7,9
			Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00
			Fasírt	594,32	142,18	6,54	9,62	2,95	6,46	0,00	0,41 1,3
			Petrezselymes burgonya	375,20	89,76	1,91	2,25	0,59	15,02	0,00	0,19 (7)
			Édesítőszerez Káposztasaláttával	40,59	9,71	0,49	0,06	0,01	1,72	0,00	0,07 15
			U	Barackos gyümölcsjoghurt	488,46	116,86	5,46	5,45	2,93	10,98	0,00 0,46 7,15
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1
			Összesen:	3 492,28	835,49	34,95	36,39	11,40	82,72	0,44	1,97
9/17/2026	06:30Z	T	Citrom ízű limonádé édesítőszerez	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
			Hot-dog	934,56	223,58	10,13	11,05	4,23	20,63	0,00	0,37 1
			Ketchuppal	81,65	19,54	0,38	0,07	0,00	4,32	4,32	0,39
			E	Kukorica- és csicseriborsó-leves	240,95	57,64	1,40	2,73	0,35	6,51	0,00 0,22 3,9
			Vadás sertésragu	768,01	183,74	9,37	14,24	4,51	4,26	0,00	0,65 9,10,15,(12)
			Teljes körűleves főtt tésztával	497,13	118,93	4,42	5,10	0,30	20,10	0,04	0,62 1,(3)
			U	Diétás pékáru BL DIAB	509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00 0,07 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Turkós sajttal	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,54	0,64	0,97 7
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
			Összesen:	3 746,40	896,29	42,09	46,44	17,13	82,27	5,00	3,30
9/18/2026	06:30Z	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Padtészta	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	460,54	110,18	4,31	0,57	0,04	21,82	0,00	0,07 1
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
			E	Vegyes gyümölcsleves	195,30	29,33	0,41	0,35	0,02	10,06	0,00 0,11 15
			Rántott sertésszelet	633,77	151,62	11,04	8,98	2,03	6,41	0,00	0,20
			Burgonyapürével	374,68	89,63	2,21	2,46	0,71	14,31	0,00	0,20 7
			U	Baracki pirizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00 0,91
			Diétás pékáru BL DIAB	533,26	127,58	4,99	0,66	0,04	25,27	0,00	0,08 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	3 419,68	800,72	29,29	40,83	13,84	81,70	0,81	2,61

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9,3g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 20,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 151,7kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Túrógombóc édesítőszerrel [3,7]
Szilvamártással [15]

Fehé.: 19,6g	Zsír: 15,6g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 45,7g	Cukor: 4,2g	Só: 1,3g
Ener.: 401,4kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3,1g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 224,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Natúr vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 3,8g	Zsír: 16,9g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 21,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 256,2kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 44,8g	Cukor: 0,4g	Só: 1,5g
Ener.: 369,4kcal		

Uzsonna

Sült paprikakrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 2,6g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 128,7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 13,7g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 21,4g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 281,2kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
Kölesgolyó
Fasírt [1,3]
Petrezselymes burgonya [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 18,3g	Zsír: 31,5g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 45,0g	Cukor: 0,2g	Só: 1,7g
Ener.: 544,9kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 4,1g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 15,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 110,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1]
Ketchuppal
Alma

Fehé.: 5,3g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 21,5g	Cukor: 1,4g	Só: 0,3g
Ener.: 162,0kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Vadas sertésragu [9,10,15,(12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 20,2g	Zsír: 28,8g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 46,3g	Cukor: 0,1g	Só: 2,1g
Ener.: 486,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 13,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 15,4g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 234,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3,6g	Zsír: 20,1g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 21,5g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 285,2kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével [7]

Fehé.: 25,8g	Zsír: 22,0g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 44,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 467,0kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 5,5g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 12,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 141,3kcal		

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 2026.09.14 - 2026.09.25											
Dátum	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés
9/14/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			152,36	36,44	1,42	0,18	0,01	7,22	0,00	0,02	1
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			98,06	23,46	1,04	0,54	0,15	4,04	0,15	0,55	1,9
			1402,51	335,53	17,75	14,81	5,21	32,45	4,03	0,68	3,7
			177,42	42,44	0,78	0,29	0,07	9,25	0,00	0,05	15
			635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
9/15/2026	U	Zöldfűszerees vajkrém	195,89	46,86	1,83	0,24	0,01	9,28	0,00	0,02	1
			109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
			Alma								
			Összesen:	3 252,19	778,02	32,01	35,40	14,11	81,70	4,19	2,22
9/16/2026	E	Zöldfűszerees kelbimbólev	198,42	47,47	2,60	0,37	0,04	8,31	0,00	0,53	1
			605,17	144,78	12,24	7,83	2,28	6,15	0,42	0,94	14,7
			740,31	177,11	4,85	3,95	0,60	30,29	0,00	0,01	1,3
			233,06	55,76	0,46	5,62	2,71	0,77	0,00	0,20	7
			195,89	46,86	1,83	0,24	0,01	9,28	0,00	0,02	1
			109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
			Alma								
			Összesen:	3 152,79	754,25	26,11	35,19	13,68	81,33	0,60	1,77
9/17/2026	T	Citrom ízű limonádé édesítőszerezal	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
			174,12	41,65	1,63	0,21	0,01	8,25	0,00	0,02	1
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
			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	
			446,85	106,90	1,25	8,94	1,66	5,17	0,04	0,48	7,9
			74,05	17,72	0,85	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00	
			1188,64	294,36	15,07	19,25	5,90	12,91	0,00	0,82	1,3
9/18/2026	U	Zöldfűszerees Káposztaszalátával	500,27	119,68	2,54	3,00	0,78	20,03	0,00	0,25	7
			67,65	16,19	0,81	0,10	0,02	2,86	0,00	0,12	15
			244,23	58,43	2,73	2,73	1,47	5,49	0,00	0,23	7,15
			106,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
			109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
			Alma								
			Összesen:	3 914,97	936,60	36,06	46,58	13,47	82,31	0,45	2,34
9/19/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(11),(12)
			152,36	36,44	1,42	0,18	0,01	7,22	0,00	0,02	1
			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	
			195,30	29,33	0,41	0,35	0,02	10,06	0,00	0,11	15
			1267,54	303,24	22,08	17,96	4,06	12,82	0,00	0,39	
			562,01	134,45	3,31	3,69	1,06	21,46	0,00	0,31	7
			285,20	68,23	3,81	5,82	2,20	0,06	0,00	0,73	