

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

5300 Tej-, papaja- és rozslisztmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 72,3g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 357,5kcal		

Ebéd

Zöldséges vöröslencseleves TM [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Növényi tejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,8g	Zsír: 22,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 120,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 790,5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 213,0kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 14,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,3g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 252,0kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Diétás pékáruval BL-E
Tejbedara rizstejjel [1]
Tejmentes csokoládé sodóval
Alma

Fehé.: 18,3g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 168,4g	Cukor: 40,7g	Só: 0,9g
Ener.: 905,2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 42,0g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 254,4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtésztával [1,3]
Zöldborsós sertésragu
Jázmín rizzsel

Fehé.: 32,4g	Zsír: 28,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 162,4g	Cukor: 54,0g	Só: 1,4g
Ener.: 1037,6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 228,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 27,2g	Zsír: 21,2g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 41,7g	Cukor: 10,9g	Só: 0,8g
Ener.: 525,9kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34,3g	Zsír: 33,7g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 109,2g	Cukor: 3,6g	Só: 1,6g
Ener.: 884,4kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 73,9g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 350,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,7g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 74,4g	Cukor: 32,1g	Só: 0,5g
Ener.: 384,3kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Csirkepaprikás [1]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 73,5g	Zsír: 41,6g	T.Zs.: 19,4g
Szén.: 95,8g	Cukor: 6,3g	Só: 3,4g
Ener.: 1056,0kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

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

Tárgylevel tájékoztató 2026.09.24 - 2026.09.25											
Dátum		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	2. Zsírforrás (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Figyelem
9/21/2026	Tej és rozsleisztmentes (05300)	T Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Zöldséges vöröslencseleves TM	953,88	228,20	11,84	4,89	1,41	35,08	0,03	0,23 1	
		Pirított kenyérkockával	106,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1	
		Növényi tejporos sertésragu	635,98	152,15	7,67	11,50	3,64	4,31	0,00	0,07 1	
		Paróti bulgarral	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,05 1	
		U Mátrai diákszemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	32,76	7,84	0,45	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	5 688,94	1 361,00	46,09	33,90	9,58	222,58	32,00	1,12	
9/22/2026	Tej és rozsleisztmentes (05300)	T Citrom ízű limonádé	184,39	44,11	0,05	0,06	0,00	10,37	9,99	0,00	
		Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 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 Párizsorigulyás	835,16	199,80	12,64	9,87	2,10	14,51	0,00	0,70	
		Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		Teljesedő rizstejből	1 268,30	303,42	3,66	3,24	0,35	63,55	23,98	0,10 1	
		Tajmentes csokoládé sodóval	597,45	142,93	0,15	1,78	0,24	30,82	13,69	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Viciflé növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	0,04	6,06	0,54	0,68	
		Összesen:	5 816,21	1 391,44	37,04	26,52	10,37	246,25	51,20	2,61	
9/23/2026	Tej és rozsleisztmentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Sült húskrém	256,17	61,28	2,84	5,50	2,15	0,17	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Lilahagymával	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
		E Paradicsomleves	1 278,42	305,84	3,15	1,68	0,17	69,17	53,95	0,60 1	
		Beütésesztával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06 1,3	
		Zöldbabos sertésragu	899,79	215,26	19,27	12,71	3,39	5,61	0,00	0,25	
		Jázmín rizzsel	2 011,30	481,17	8,40	13,31	1,54	81,38	0,00	0,51	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	6 356,09	1 520,58	50,54	41,97	10,48	233,37	63,95	2,59	
9/24/2026	Tej és rozsleisztmentes (05300)	T Narancs ízű limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,08	0,00	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Togáskenyérrel	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70 3	
		Kégykukorikával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E Öregleves	312,75	68,75	2,30	1,34	0,07	13,40	0,55	0,71 9	
		Húsragu	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Tarkabab főzelékkel	1 353,17	323,73	16,58	8,30	1,00	45,29	0,00	0,21 1	
		Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Összesen:	7 385,12	1 760,71	66,33	58,19	15,91	224,83	46,37	2,44	
9/25/2026	Tej és rozsleisztmentes (05300)	T Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00	
		Zöldfűszeres növényi túrkrém	119,93	28,63	0,18	2,93	0,24	0,48	0,09	0,42	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Tárkonyos zöldségleves	178,35	42,67	2,34	0,25	0,02	7,45	0,00	0,21 9	
		Csirkemagpörkös	2 361,89	565,04	52,82	33,46	18,11	13,17	0,40	2,22 1	
		Szavacska tésztaival	1 743,92	417,21	17,00	7,78	1,23	69,29	0,00	0,74 1,3	
		Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20 15,(12)	
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	6 669,24	1 595,45	79,67	54,03	24,70	191,95	41,91	4,36	
9/26/2026	Tej és rozsleisztmentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Házi barackos gyümölcskrém	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		E Kenérszeleves	226,62	54,26	1,60	2,85	0,35	5,48	0,05	0,48 9	
		Chili bab	2 684,98	642,34	33,05	30,12	8,13	57,25	0,00	0,75 1	
		Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01	
		Összesen:	5 621,15	1 344,77	44,74	34,93	8,81	207,10	14,77	1,36	
9/27/2026	Tej és rozsleisztmentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Pöréghagymás növényi szendvicskrém	411,05	98,34	0,48	9,61	8,40	2,73	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		E Paradicsomleves	1 278,42	305,84	3,15	1,68	0,17	69,17	53,95	0,60 1	
		Beütésesztával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06 1,3	
		Párizsi sertészszelet	2 052,69	491,07	27,42	38,68	6,93	7,74	0,00	1,26 1,3	
		Rizs-bizivel	1 763,04	421,78	8,90	11,51	1,32	70,08	0,00	0,51	
		Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40 15,(12)	
		U Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01	
		Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45	
		Összesen:	7 161,60	1 713,30	68,23	63,04	17,12	232,77	64,37	5,99	

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

5390 Tej, alma-, banán-, padlizsán-, majonézmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 72,3g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 357,5kcal		

Ebéd

Zöldséges vöröslencseleves TM [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Növényi tejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,8g	Zsír: 22,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 120,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 790,5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 213,0kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 14,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,3g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 252,0kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Diétás pékáruval BL-E
Tejbedara rizstejjel [1]
Tejmentes csokoládé sodóval
Körte

Fehé.: 18,3g	Zsír: 15,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 175,9g	Cukor: 40,7g	Só: 0,9g
Ener.: 932,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 42,0g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 254,4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta [1,3]
Zöldborsós sertésragu
Jázmín rizzsel

Fehé.: 32,4g	Zsír: 28,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 162,4g	Cukor: 54,0g	Só: 1,4g
Ener.: 1037,6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 228,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 27,2g	Zsír: 21,2g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 41,7g	Cukor: 10,9g	Só: 0,8g
Ener.: 525,9kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34,3g	Zsír: 33,7g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 109,2g	Cukor: 3,6g	Só: 1,6g
Ener.: 884,4kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 73,9g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 350,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,7g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 74,4g	Cukor: 32,1g	Só: 0,5g
Ener.: 384,3kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Csirkepaprikás [1]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 73,5g	Zsír: 41,6g	T.Zs.: 19,4g
Szén.: 95,8g	Cukor: 6,3g	Só: 3,4g
Ener.: 1056,0kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

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 2026.05.24 - 2026.05.27											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagpont
9/21/2026	Téj alma- padlizsán majonéz M (05390)	T Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Zöldséges vöröslencseleves TM	953,88	228,20	11,84	4,89	1,41	35,08	0,03	0,23 1	
		Pirított kenyérkockával	106,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1	
		Növényi tejporos serlésragu	635,98	152,15	7,67	11,50	3,64	4,31	0,00	0,07 1	
		Parótt bulgarral	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,05 1	
		U Mátrai diákszemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 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	
		Összesen:	5 688,94	1 361,00	46,09	33,90	9,58	222,58	32,00	1,12	
9/22/2026	Téj alma- padlizsán majonéz M (05390)	T Citrom ízű limonádé	184,39	44,11	0,05	0,06	0,00	10,37	9,99	0,00	
		Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Pásztorgulyás	835,16	199,80	12,64	9,87	2,10	14,51	0,00	0,70	
		Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		Teljeskörű rizstejjel	1 268,30	303,42	3,66	3,24	0,35	63,55	23,98	0,10 1	
		Tajmentes csokoládé sodóval	597,45	142,93	0,15	1,78	0,24	30,82	13,69	0,00	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Viciflé növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	0,04	6,06	0,54	0,68	
		Összesen:	5 930,38	1 418,75	37,04	26,37	10,37	253,75	51,20	2,60	
9/23/2026	Téj alma- padlizsán majonéz M (05390)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Sült húskrém	256,17	61,28	2,84	5,50	2,15	0,17	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Lilahagymával	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
		E Paradicsomleves	1 278,42	305,84	3,15	1,68	0,17	69,17	53,95	0,60 1	
		Betűtésztával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06 1,3	
		Zöldboros serlésragu	899,79	215,26	19,27	12,71	3,39	5,61	0,00	0,25	
		Jázmín rizsszel	2 011,30	481,17	8,40	13,31	1,54	81,38	0,00	0,51	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	6 356,09	1 520,58	50,54	41,97	10,48	233,37	63,95	2,59	
9/24/2026	Téj alma- padlizsán majonéz M (05390)	T Narancs ízű limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,08	0,00	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Tojáskrém	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70 3	
		Kégyuborkival	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E Orjaleves	312,75	68,75	2,30	1,34	0,07	13,40	0,55	0,71 9	
		Húsagóly	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Tarkabab főzelékkel	1 353,17	323,73	16,58	8,30	1,00	45,29	0,00	0,21 1	
		Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Összesen:	7 385,12	1 760,71	66,33	58,19	15,91	224,83	46,37	2,44	
9/25/2026	Téj alma- (05390)	T Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00	
		Zöldfűszerez növényi túrókrém	119,93	28,63	0,18	2,93	2,34	0,48	0,09	0,42	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Tarkonyos zöldségleves	178,35	42,67	2,34	0,25	0,02	7,45	0,00	0,21 9	
		Csirképaprikás	2 361,89	565,04	52,82	33,46	18,11	13,17	0,40	2,22 1	
		Szavacska tésztaival	1 743,92	417,21	17,00	7,78	1,23	69,29	0,00	0,74 1,3	
		Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20 15,(12)	
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	6 669,24	1 595,45	79,67	54,03	24,70	191,95	41,91	4,36	

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

5570 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmmentes)

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 72,3g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 357,5kcal		

Ebéd

Zöldséges vöröslencseleves TM [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Növényi tejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 32,8g	Zsír: 22,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 120,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 790,5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 213,0kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 14,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,3g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 252,0kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Diétás pékáruval BL-E
Tejbedara rizstejjel [1]
Tejmentes csokoládé sodóval
Alma

Fehé.: 18,3g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 168,4g	Cukor: 40,7g	Só: 0,9g
Ener.: 905,2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 42,0g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 254,4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta BL CORNITO
Zöldborsós sertésragu
Jázmín rizzsel

Fehé.: 31,2g	Zsír: 27,9g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 163,9g	Cukor: 54,3g	Só: 1,4g
Ener.: 1037,0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 228,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sült paprikakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 41,3g	Cukor: 10,3g	Só: 0,9g
Ener.: 210,6kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34,3g	Zsír: 33,7g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 109,2g	Cukor: 3,6g	Só: 1,6g
Ener.: 884,4kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 73,9g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 350,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,7g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 74,4g	Cukor: 32,1g	Só: 0,5g
Ener.: 384,3kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Csirkepaprikás [1]
Főtt tésztával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 59,7g	Zsír: 41,4g	T.Zs.: 18,7g
Szén.: 88,1g	Cukor: 10,3g	Só: 2,8g
Ener.: 970,4kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

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 2026.09.21 - 2026.09.27											
Dátum	Érték	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
9/21/2026 (09/21)	Téjleves rozsmamentes	T Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Zöldsaláta vöröslencseleves TM	953,88	228,20	11,84	4,89	1,41	35,08	0,03	0,23 1	
		Pirított kenyérszekerével	106,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1	
		Növényi tejporos szentesragu	635,98	152,15	7,67	11,50	3,44	4,31	0,00	0,07 1	
		Paróti bulgarral	1 606,42	384,31	12,29	5,97	0,76	75,87	0,00	0,05 1	
		U Mátrai diáskenyér	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	32,76	7,84	0,49	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	5 688,94	1 361,00	46,09	33,90	9,58	222,58	32,00	1,12	
9/22/2026 (09/22)	Téjleves rozsmamentes	T Citrom ízű limonádé	184,39	44,11	0,05	0,06	0,00	10,37	9,99	0,00	
		Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 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 Párizsi gulyás	835,16	199,80	12,64	9,87	2,10	14,51	0,00	0,70	
		Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		Teljeskörű rizstől	1 286,30	303,42	3,66	3,24	0,35	63,55	23,98	0,10 1	
		Tajmentes csokoládé szódával	597,45	142,93	0,15	1,78	0,24	30,82	13,69	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Viciflé növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	0,04	6,06	0,54	0,68	
		Összesen:	5 816,21	1 391,44	37,04	26,52	10,37	246,25	51,20	2,61	
9/23/2026 (09/23)	Téjleves rozsmamentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Sült húskrém	256,17	61,28	2,84	5,50	2,15	0,17	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Lilahagymával	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
		E Paradicsomleves	1 278,42	305,84	3,15	1,68	0,17	69,17	53,95	0,60 1	
		Belülszálal CORNITO	145,20	34,74	0,40	0,16	0,02	7,70	0,36	0,02	
		Zöldboros szentesragu	899,79	215,26	19,27	12,71	3,39	5,61	0,00	0,25	
		Jázmín rizzsel	2 011,30	481,17	8,40	13,31	1,54	81,38	0,00	0,51	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	6 353,81	1 520,04	49,41	41,68	10,42	234,83	64,31	2,55	
9/24/2026 (09/24)	Téjleves rozsmamentes	T Narancs ízű limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,08	0,00	
		Sült paprikakrém	97,77	23,39	0,22	2,13	0,98	0,97	0,00	0,80	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Kisgyúdobóval	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E Csipkebogyó	312,75	68,75	2,30	1,34	0,07	13,40	0,55	0,71 0	
		Húsragu	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63	
		Tarkabab főzelékkel	1 353,17	323,73	16,58	8,30	1,00	45,29	0,00	0,21 1	
		U Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Összesen:	6 066,93	1 445,35	44,54	39,52	10,33	224,39	45,77	2,53	
9/25/2026 (09/25)	Téjleves rozsmamentes	T Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00	
		Zöldkockas növényi túrókrém	119,93	28,63	0,18	2,93	2,34	0,48	0,09	0,42	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Tárkonyos zöldkockas	178,35	42,67	2,34	0,25	0,02	7,45	0,00	0,21 9	
		Csirkemagok	2 361,89	565,04	52,82	33,46	18,11	13,17	0,40	2,22 1	
		Főtt krumpli	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19	
		Ciklória	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	0,20	0,15 (12)	
		U Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	6 311,32	1 509,82	65,87	53,84	24,06	184,26	45,91	3,81	
9/26/2026 (09/26)	Téjleves rozsmamentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Házi barackos gyümölcskrém	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		E Kenyérleves	226,82	54,26	1,60	2,85	0,35	5,48	0,05	0,48 9	
		Chilis bab	2 684,98	642,34	33,05	30,12	8,13	57,25	0,00	0,75 1	
		Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01	
		Összesen:	5 621,15	1 344,77	44,74	34,93	8,81	207,10	14,77	1,36	
9/27/2026 (09/27)	Téjleves rozsmamentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Pöréghagymás növényi szendvicssal	411,05	98,34	0,48	9,61	8,40	2,73	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1	
		E Paradicsomleves	1 278,42	305,84	3,15	1,68	0,17	69,17	53,95	0,60 1	
		Belülszálal CORNITO	145,20	34,74	0,40	0,16	0,02	7,70	0,36	0,02	
		Párizsi szenteszelet	2 052,69	481,07	27,42	38,68	6,93	7,74	0,00	1,26 1,3	
		Rizsből	1 763,04	421,78	8,90	11,51	1,32	70,08	0,00	0,51	
		Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40 15 (12)	
		U Öszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01	
		Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45	
		Összesen:	7 159,32	1 712,76	67,10	62,75	17,06	234,23	64,73	5,95	

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

5800 Glutén-, tej-, olajosmag-, piztácia-, szója-, hal-, eper-, citrus-, mangómentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 4,0g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 71,3g	Cukor: 32,4g	Só: 0,4g
Ener.: 366,9kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves TMGM [9]
Biosaurus
Növényi tejszínes sertésragu GM
Párolt rizzsel

Fehé.: 16,9g	Zsír: 26,3g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 89,7g	Cukor: 0,4g	Só: 1,3g
Ener.: 667,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,4g	Só: 1,0g
Ener.: 222,4kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Toast felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 12,9g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 41,9g	Cukor: 10,4g	Só: 1,3g
Ener.: 257,5kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Gluténmentes pékáruval-E
Rizstejbekukoricadara
Tejmentes csokoládé sodóval
Alma

Fehé.: 17,7g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 170,7g	Cukor: 67,1g	Só: 1,3g
Ener.: 916,8kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Violife növényi sajt szelettel

Fehé.: 3,7g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 33,6g	Cukor: 0,9g	Só: 1,0g
Ener.: 243,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrémes
Gluténmentes pékáru
Lilahagymával

Fehé.: 7,0g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 41,0g	Cukor: 10,4g	Só: 0,6g
Ener.: 263,3kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Levesbetéttel
Zöldborsós pulykaragu GM
Jázmín rizzsel

Fehé.: 35,1g	Zsír: 28,3g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 166,6g	Cukor: 40,5g	Só: 2,2g
Ener.: 1036,1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 9,1g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 28,0g	Cukor: 0,4g	Só: 1,2g
Ener.: 238,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 26,1g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 39,6g	Cukor: 11,2g	Só: 1,1g
Ener.: 529,6kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Húsgolyó
Tarkabab főzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 33,7g	Zsír: 34,1g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 83,7g	Cukor: 2,1g	Só: 6,3g
Ener.: 781,1kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,8g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 72,9g	Cukor: 32,4g	Só: 0,4g
Ener.: 359,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrémes
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 4,6g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 73,4g	Cukor: 32,5g	Só: 0,8g
Ener.: 393,7kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves
Csirkepaprikás
Főtt tésztával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 58,3g	Zsír: 41,3g	T.Zs.: 18,7g
Szén.: 85,9g	Cukor: 10,3g	Só: 2,8g
Ener.: 954,5kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

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

Tárgylevelek 2026.09.24 - 2026.09.27											
Dátum	Érték	Érték (kg)	Érték (kg)	Zsír (g)	1. Zsír (g)	2. Zsír (g)	3. Zsír (g)	4. Zsír (g)	5. Zsír (g)	6. Zsír (g)	7. Zsír (g)
9/21/2026	GM.TM.OV.hal.citrus.ep.man (05800)	T	Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Vegyes zöldségkrémleves TMGM	435,85	104,27	0,89	9,41	1,07	3,68	0,00	0,57 9
			Bioasaurus	347,60	83,16	1,30	3,30	0,30	11,68	0,38	0,17
			Növényi tejzselés sertésragu GM	582,93	134,67	7,10	11,42	3,62	0,70	0,00	0,07
			Paróti rizzsel	1 445,52	345,82	7,60	2,14	0,26	73,63	0,00	0,51
		U	Mátrai diákszemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			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
			Összesen:	5 255,03	1 257,20	28,08	39,01	9,13	189,78	33,15	2,67
9/22/2026	GM.TM.OV.hal.citrus.ep.man (05800)	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Toast felvágottas	217,39	52,01	8,88	5,50	0,21	2,80	0,00	0,92
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			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	Pásztorgulyás	835,16	199,80	12,64	9,87	2,10	14,51	0,00	0,70
			Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			Rizstejgöngyöcskös	1 749,24	418,48	3,74	4,04	0,49	90,31	51,95	0,54
			Tajmentes csokoládé sodóval	587,45	142,93	0,15	1,78	0,24	30,82	13,69	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Viciflé növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	0,04	6,06	0,54	0,68
			Összesen:	5 926,87	1 417,92	34,35	28,41	10,64	246,12	78,47	3,61
9/23/2026	GM.TM.OV.hal.citrus.ep.man (05800)	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Sajt húskrémes	256,17	61,28	2,84	5,50	2,15	0,17	0,00	0,23
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Lilahagymával	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01
		E	Paradicsomleves	1 250,18	299,09	3,42	5,24	0,54	59,17	39,96	0,95 9
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01
			Zöldboros puhykaragu GM	923,82	221,01	22,84	9,53	2,25	18,34	0,01	0,77
			Jázmín rizzsel	2 011,30	481,17	8,40	13,31	1,54	81,38	0,00	0,51
		U	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	6 426,31	1 537,39	51,13	43,40	9,79	235,54	51,26	3,99
9/24/2026	GM.TM.OV.hal.citrus.ep.man (05800)	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Töjéskarkával	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70 3
			Kögyűborkóval	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		E	Ójaleves	313,21	68,86	2,42	1,62	0,07	12,75	0,55	0,69 9
			Hűsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63
			Tarkabab főzelékkel	1 353,27	323,75	16,43	8,49	1,04	45,02	0,00	4,93
			Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U	Csokoládés puding	895,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Összesen:	7 008,03	1 670,49	63,51	59,79	16,08	196,25	45,58	7,70
9/25/2026	GM.TM.OV.hal.citrus.ep.ma (05800)	T	Kakao rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00
			Zöldfűszes növényi túrónkrém	119,93	28,63	0,18	2,93	2,34	0,48	0,09	0,42
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		E	Tárkonyos zöldségleves	111,45	26,66	1,21	0,16	0,02	4,87	0,00	0,20
			Csirképeprikus	2 362,46	565,18	52,60	33,41	18,09	13,54	0,40	2,22
			Főtt tésztával	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20 15,(12)
		U	Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
			Összesen:	6 284,28	1 503,35	63,46	54,35	24,11	181,05	46,31	4,09
9/26/2026	GM.TM.OV.hal.citrus.ep. (05800)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Házi barackos gyümölcskrém	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
		E	Kénésleves	249,78	59,70	1,95	3,04	0,34	5,97	0,00	0,32 9
			Onilo bab GM	2 684,82	642,30	32,96	30,20	8,13	57,15	0,00	0,75
			Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01
			Összesen:	5 250,94	1 256,15	43,34	35,70	8,86	181,98	13,62	1,47
9/27/2026	GM.TM.OV.hal.citrus.ep.man (05800)	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Pöréghagymás növényi szendvicsskrém	411,05	98,34	0,48	9,61	8,40	2,73	0,00	0,64
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		E	Paradicsomleves	1 250,18	299,09	3,42	5,24	0,54	59,17	39,96	0,95 9
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01
			Párizsi sertésszelet	2 304,60	551,34	22,95	46,30	7,43	10,06	0,00	1,23
			Rizi-bizivel	1 763,04	421,78	8,90	11,51	1,32	70,08	0,00	0,51
			Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40 15,(12)
		U	Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45
			Összesen:	7 420,41	1 775,23	61,84	74,62	18,00	225,53	51,27	6,55