

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

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

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,6g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 93,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 842,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 209,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,8g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,2g
Ener.: 229,6kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 26,0g	Zsír: 29,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,8g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 746,3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,0g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 367,4kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Eperlevél tésztával [1,3]
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
csirkehússal [1,3]
Alma

Fehé.: 47,7g	Zsír: 31,4g	T.Zs.: 7,6g
Szén.: 101,2g	Cukor: 2,0g	Só: 3,4g
Ener.: 885,6kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,1g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 36,0g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 170,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 40,5g	Cukor: 10,1g	Só: 0,6g
Ener.: 210,4kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chilis bab [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 38,6g	Zsír: 31,1g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 132,2g	Cukor: 3,0g	Só: 2,4g
Ener.: 977,3kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 94,4g	Cukor: 53,4g	Só: 0,1g
Ener.: 443,0kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 34,6g	Zsír: 103,9g	T.Zs.: 15,6g
Szén.: 142,5g	Cukor: 11,6g	Só: 1,9g
Ener.: 1655,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 234,3kcal		

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 2026.09.25. - 2026.10.04.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
9/29/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	T Kakao rizstejű	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 Zoldbableves	301,36	72,10	1,79	3,98	0,45	7,14	0,01	2,06
		Csopaki sertesragu, tejmentes	1 615,43	386,47	18,54	29,88	8,33	10,32	0,00	0,64 1
		Párolt burgumal	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
		Kigyuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Összesen:	5 894,66	1 410,22	45,85	51,19	13,58	194,90	32,15	3,53
9/29/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Tojáskrémes	182,10	43,56	2,71	3,60	1,18	0,13	0,00	0,08 3
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Paradisommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		E Kevvirágzósa leves	195,66	46,81	2,08	1,31	0,15	6,46	0,01	0,61 9
		Húsgombóc	1 262,07	301,93	15,56	19,25	6,84	14,45	0,00	0,63 3
		Paradisommártással	681,96	163,15	2,11	8,25	0,94	19,91	8,99	0,79 1,9
		Főtt burgonyával	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,22
		U Nővényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	0,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	5 321,27	1 273,03	34,51	50,44	18,62	165,26	20,50	3,80
9/30/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00
		Zöldfűszeres nővényi	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Kápla paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Gombaleves fűszerpaprikával	520,52	124,53	5,73	6,00	0,72	11,67	0,02	0,59 1
		Eperlevél tésztával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06 1,3
		Baszalkomos nővényi tejszínes rakott	2 815,87	673,65	39,87	24,36	6,81	72,81	1,96	2,68 1,3
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Házi barackos gyümölcskrémrel	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
		Összesen:	5 949,79	1 423,40	58,53	44,75	16,63	193,21	14,97	4,12
10/1/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Nővényi köröztes	105,73	25,29	0,22	2,40	1,80	0,74	0,07	0,51
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Daragnyaluska leves	55,37	128,08	4,34	0,64	0,01	25,90	0,03	1,60 1,3,9
		Chilis bab	2 684,98	642,34	35,05	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 Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Volló nővényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	5 943,62	1 421,92	46,74	42,41	16,93	207,19	13,64	3,71
10/2/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	T Vaníliás rizstej	874,11	209,12	0,10	2,86	0,36	44,50	31,97	0,00
		Baracklevőros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)
		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 Szatvikrémleves	777,01	185,89	2,42	4,82	0,35	33,13	10,43	0,31 1
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1
		Rántott halfilé	3 992,76	955,21	22,70	82,00	10,14	29,21	0,01	1,38 1,3,4
		Kukorica rizzsel	1 812,36	433,58	8,21	11,67	1,39	72,96	0,00	0,12
		Tartármártással	228,33	54,63	0,29	5,14	3,72	1,95	1,19	0,11 10,(12)
		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
10/3/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	Jégcsaprotekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,28	0,02
		Összesen:	9 749,52	2 332,44	50,17	116,31	19,71	266,90	65,25	2,88
10/3/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Abonett	562,76	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31
		E Fokhagymakrémleves	316,10	75,62	1,19	4,77	0,57	6,88	0,00	0,20 1
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	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 burgonya	1 250,67	299,20	6,36	7,51	1,96	50,07	0,00	0,62 (7)
		Káposztasalattával	405,87	97,10	1,82	0,30	0,03	21,40	14,99	0,53
		U Eperlekvőros	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04 15,(12)
		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:	5 292,64	1 266,18	36,01	40,52	10,92	181,80	25,42	2,81
10/4/2026 (05300)	Tej és rozslicsimentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00
		E Kertészleves	226,82	54,26	1,60	2,85	0,35	5,48	0,05	0,48 9
		Roston sült sertésszelet	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,84	0,40	0,00	1,19
		Meggy mártással	834,57	199,66	2,94	1,03	0,09	42,74	14,99	0,12 1
		Pirított darával	889,84	212,88	4,70	5,14	0,53	36,70	0,00	0,50 1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Snidlinges nővényi szendvicskrém	388,03	92,83	0,43	9,12	7,98	2,48	0,00	0,61
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Összesen:	4 796,26	1 147,19	37,87	37,26	13,09	162,81	25,25	2,99

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

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

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,6g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 93,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 842,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 209,9kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 9,6g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 41,5g	Cukor: 10,0g	Só: 1,1g
Ener.: 266,9kcal		

Ebéd

Kelvirágrózsa leves [9]
Húsgombóc
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 25,9g	Zsír: 29,2g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,7g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 744,5kcal		

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

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,0g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 367,4kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Levesbetét
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
sertéshússal [1]
Alma

Fehé.: 29,0g	Zsír: 47,0g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 104,6g	Cukor: 6,1g	Só: 2,4g
Ener.: 969,3kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,1g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 36,0g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 170,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 40,5g	Cukor: 10,1g	Só: 0,6g
Ener.: 210,4kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1]
Chilis bab [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 37,2g	Zsír: 30,9g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 125,9g	Cukor: 3,0g	Só: 1,0g
Ener.: 945,4kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 94,4g	Cukor: 53,4g	Só: 0,1g
Ener.: 443,0kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 33,0g	Zsír: 38,9g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 138,9g	Cukor: 12,2g	Só: 1,0g
Ener.: 1047,1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 234,3kcal		

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

Tételek áraj 2026.09.25. - 2026.10.04.										
Dátum	Ár	Érték (Ft)	Érték (Ft)	Ár (Ft)	Érték (Ft)	Ár (Ft)	Érték (Ft)	Ár (Ft)	Érték (Ft)	Össz. Ft
9/29/2026 (05/70)	Tej, tejis rozmentes	T Kakao rizstejű	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 Zoldbableves	301,36	72,10	1,79	3,98	0,45	7,14	0,01	2,06
		Csopaki sentesragu, tejmentes	1 615,43	386,47	18,54	29,88	8,33	10,32	0,00	0,64 1
		Párolt burgumál	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
		Kigyuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Összesen:	5 894,66	1 410,22	45,85	51,19	13,58	194,90	32,15	3,53
9/29/2026 (05/70)	Tej, tejis rozmentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Sonkakrémes növényi	337,88	80,83	4,46	6,44	4,78	1,34	0,00	0,98
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Paradisommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		E Kevvirágzósa leves	195,66	46,81	2,08	1,31	0,15	6,46	0,01	0,61 9
		Hüsgombóc	1 254,65	300,15	15,47	19,18	6,82	14,32	0,00	0,63
		Paradisommártással	681,96	163,15	2,11	8,25	0,94	19,91	8,99	0,79 1,9
		Főtt burgonyával	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,22
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	0,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	5 469,63	1 308,52	36,17	53,21	22,20	166,34	20,50	4,70
9/30/2026 (05/70)	Tej, tejis rozmentes	T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00
		Zöldfűszeres növényi	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Kápla paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Gombaleves fűszerpaprikával	520,52	124,53	5,73	6,00	0,72	11,67	0,02	0,59 1
		Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01
		Bacsaikosmos növényi tejszínes rakott	3 167,43	757,76	22,25	40,24	10,46	74,74	5,60	1,74 1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Hízi barackos gyümölcskrémrel	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
		Összesen:	6 299,37	1 507,04	39,78	60,38	20,22	196,60	19,11	3,13
10/1/2026 (05/70)	Tej, tejis rozmentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Növényi köröztes	105,73	25,29	0,22	2,40	1,80	0,74	0,07	0,51
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Daragyalaska leves	402,26	96,24	2,99	0,51	0,07	19,60	0,00	0,23 1
		Chilis bab	2 694,98	642,34	33,05	30,12	6,13	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
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Volló növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	5 810,51	1 390,08	47,39	42,28	16,89	200,89	13,61	2,34
10/2/2026 (05/70)	Tej, tejis rozmentes	T Vanília rizstej	874,11	209,12	0,10	2,86	0,36	44,50	31,97	0,00
		Baracklevőros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)
		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 Szótkrémléves	777,01	185,89	2,42	4,82	0,35	33,13	10,43	0,31 1
		Pirított kenyérvörkökával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1
		Rántott hálifé	1 450,90	347,10	21,07	17,01	2,82	25,66	0,56	0,50 1,4
		Kukorica rizzsel	1 812,36	433,58	6,21	11,67	1,39	72,96	0,00	0,12
		Tartármártással	228,33	54,63	0,29	5,14	3,72	1,95	1,19	0,11 10,(12)
		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
		Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,28	0,02
		Összesen:	7 207,66	1 724,33	48,54	51,32	12,39	263,35	65,80	2,00
10/3/2026 (05/70)	Tej, tejis rozmentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31
		E Fokhagymakrémléves	316,10	75,62	1,19	4,77	0,57	6,88	0,00	0,20 1
		Pirított kenyérvörkökával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1
		Fasírt	1 298,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37
		Petrezselymes burgonya	1 250,67	299,20	6,36	7,51	1,96	50,07	0,00	0,62 (7)
		Káposztasalával	405,87	97,10	1,82	0,30	0,03	21,40	14,99	0,53
		U Eperlekvőros	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04 15,(12)
		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:	5 105,11	1 221,32	37,37	42,25	12,28	167,20	25,42	2,16
10/4/2026 (05/70)	Tej, tejis rozmentes	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00
		E Kertészleves	226,82	54,26	1,60	2,85	0,35	5,48	0,05	0,48 9
		Roston sült sertésszelet	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,84	0,40	0,00	1,19
		Meggy mártással	834,57	199,66	2,94	1,03	0,09	42,74	14,99	0,12 1
		Pirított darával	889,84	212,88	4,70	5,14	0,53	36,70	0,00	0,50 1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Snidlinges növényi szendvicskrém	388,03	92,83	0,43	9,12	7,98	2,48	0,00	0,61
		Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06 1
		Összesen:	4 796,26	1 147,19	37,87	37,26	13,09	162,81	25,25	2,99

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 14,2g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 58,6g	Cukor: 15,4g	Só: 0,8g
Ener.: 368,6kcal		

Ebéd

Tejfölös zöldbaleves [7]
Csopaki sertésragu
Párolt rizzsel

Fehé.: 27,1g	Zsír: 21,3g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 95,0g	Cukor: 0,0g	Só: 4,2g
Ener.: 683,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 7,1g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 28,3g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 219,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 6,8g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 39,2g	Cukor: 10,4g	Só: 0,4g
Ener.: 239,0kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 26,4g	Zsír: 29,2g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 92,4g	Cukor: 8,0g	Só: 2,5g
Ener.: 751,8kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

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

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Kápia paprikával

Fehé.: 16,6g	Zsír: 21,0g	T.Zs.: 11,8g
Szén.: 45,4g	Cukor: 0,4g	Só: 1,2g
Ener.: 451,4kcal		

Ebéd

Gombaleves
Levesbetéttel
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [7]
Alma

Fehé.: 43,6g	Zsír: 32,7g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 101,8g	Cukor: 4,8g	Só: 3,4g
Ener.: 883,5kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt GM [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 9,1g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 48,5g	Cukor: 10,4g	Só: 0,8g
Ener.: 303,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Körözöttes [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 9,4g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 40,7g	Cukor: 10,4g	Só: 0,9g
Ener.: 252,7kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Chilis bab GM
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 35,4g	Zsír: 34,5g	T.Zs.: 8,6g
Szén.: 92,3g	Cukor: 1,5g	Só: 1,1g
Ener.: 834,3kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

Fehé.: 14,7g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 28,2g	Cukor: 1,0g	Só: 1,3g
Ener.: 305,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 14,0g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 85,6g	Cukor: 41,8g	Só: 0,8g
Ener.: 472,6kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves [7]
Corn and Joy - sós
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 51,4g	Zsír: 59,3g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 142,5g	Cukor: 10,8g	Só: 1,7g
Ener.: 1252,1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,6g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,7g	Só: 1,2g
Ener.: 243,7kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek áraj 2026.09.28. – 2026.10.04.										
Dátum	Árú neve	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Glükózes szénhidrát (g)	Összes szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. B
9/28/2026	Gluténmentes (05900)	T Kakao	886.48	212.08	10.57	4.93	2.70	31.10	14.99	0.40 7
		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 Tejőltós zöldbabléves	354.17	84.73	2.09	4.67	0.83	8.37	0.00	2.06 7
		Csopaki sertésragu	1 058.86	253.07	17.45	14.46	2.81	12.96	0.00	1.61
		Párolt rizzsel	1 445.52	345.82	7.60	2.14	0.26	73.63	0.00	0.51
		U Mátra 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
		Kigyuborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01
Összesen:		5 315.84	1 271.50	48.45	35.68	10.23	181.82	15.96	5.94	
9/29/2026	Gluténmentes (05900)	T Csipkebogyó tea	170.00	40.67	0.00	0.00	0.00	10.01	10.00	0.00
		Tojáskrém	182.10	43.56	2.71	3.60	1.18	0.13	0.00	0.08 3
		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 Magyaros karfiolléves	308.02	73.08	2.38	3.25	0.37	8.56	0.00	1.10
		Húsombóc	1 262.07	301.93	15.56	19.25	6.84	14.45	0.00	0.63 3
		Paradicsommártással	595.01	142.35	2.18	6.16	0.71	19.34	7.99	0.58 9
		Főtt burgonyával	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.22
		U Nővényt sajtos pogácsa	1 242.00	297.13	0.70	17.10	0.30	34.20	1.50	1.40
		Összesen:		5 385.97	1 287.90	33.82	50.94	18.68	165.79	19.89
9/30/2026	Gluténmentes (05900)	T Tehéntej 1.5%	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40 7
		Zöldfűszeres sajtkrém	635.29	151.98	2.26	15.41	9.16	0.82	0.00	0.47 7
		Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
		Kápla paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
		E Gombaleves	480.52	111.92	5.97	5.96	0.70	9.22	0.02	1.09
		Levesbetéttel	145.50	34.81	0.40	0.20	0.02	7.70	0.50	0.01
		Bazsalikomos tejszínes rakott penne	2 861.71	684.62	36.60	25.98	7.60	74.41	4.32	2.31 7
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
		U Barackos gyümölcsjoghurt GM	656.29	157.01	5.46	5.45	2.93	20.97	9.99	0.46 7
		Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
Összesen:		6 859.33	1 637.95	69.25	60.22	23.25	195.72	15.63	5.46	
10/1/2026	Gluténmentes (05900)	T Csipkebogyó tea	170.00	40.67	0.00	0.00	0.00	10.01	10.00	0.00
		Köröztes	243.13	58.17	5.23	3.24	1.76	1.95	0.00	0.52 7
		Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
		Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
		E Kukoricagazsaka-leves TOGM	370.06	88.53	1.79	4.14	0.49	10.68	0.00	0.34 9
		Chilis bab GM	2 684.62	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 Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
		Trappista sajt szelettel	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.64	0.97 7
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
Összesen:		5 819.40	1 392.21	59.43	52.29	18.50	161.15	12.94	3.31	
10/2/2026	Gluténmentes (05900)	T Vaníliás tej	958.74	229.36	10.21	4.51	2.44	36.72	19.98	0.40 7
		Baracklekváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)
		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 Sültökrémleves	824.58	197.27	2.62	5.77	0.98	33.66	9.99	0.33 7
		Corn and Joy - sós	452.40	108.23	20.40	0.51	0.09	22.20	0.42	0.45
		Rántott halfilé	1 197.04	286.37	19.36	16.99	2.75	12.42	0.00	0.47 4
		Kukoricás rizzsel	1 612.36	433.58	8.21	11.67	1.39	72.96	0.00	0.12
		Tartármártással	947.27	226.62	0.79	24.15	3.86	1.25	0.40	0.28 3,7,10,(12)
		U Zala felvágottas	340.77	81.52	5.46	6.38	2.33	0.46	0.00	0.80
Összesen:		6 227.81	1 968.38	74.94	74.62	15.37	257.13	53.24	3.59	
10/3/2026	Gluténmentes (05900)	T Csipkebogyó tea	170.00	40.67	0.00	0.00	0.00	10.01	10.00	0.00
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
		Abonett	562.76	134.64	3.45	1.47	0.27	24.83	0.43	0.31
		E Fokhagymakrémleves	316.20	75.64	1.04	4.96	0.61	6.62	0.00	0.20
		Kölesgolyó	148.10	35.43	1.30	0.34	0.07	8.00	0.21	0.00
		Fasírt GM	1 466.23	350.77	15.26	23.92	7.39	16.20	0.45	0.71 3
		Pétrezserlymes burgonya	1 250.67	299.20	6.36	7.51	1.96	50.07	0.00	0.62 (7)
		Káposztasalával	405.87	97.10	1.82	0.30	0.03	21.40	14.99	0.53
		U Eperlekváros	160.20	38.33	0.56	0.16	0.00	8.22	0.00	0.04 15,(12)
		Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
Összesen:		5 308.45	1 269.96	34.03	40.26	10.53	183.35	26.48	2.78	
10/4/2026	Gluténmentes (05900)	T Csipkebogyó tea	170.00	40.67	0.00	0.00	0.00	10.01	10.00	0.00
		Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01
		Kölesgolyó	148.10	35.43	1.30	0.34	0.07	8.00	0.21	0.00
		E Kertészleves	226.82	54.26	1.60	2.85	0.35	5.48	0.05	0.48 9
		Roston sült sertésszelet	1 016.54	243.19	21.00	17.38	3.94	0.40	0.00	1.19
		Meggyzmártással	836.29	200.07	2.26	0.89	0.03	43.83	14.99	0.12
		Pirított kukoricaárával	1 085.19	259.62	5.76	7.43	0.85	42.12	0.00	1.06
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
		U Snidlinges sajtkrém	632.52	151.32	2.20	15.40	9.16	0.80	0.00	0.47 7
		Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
Összesen:		5 276.13	1 262.23	38.96	46.34	14.60	166.64	25.65	3.70	