

Heti étlap 2026.01.05 - 2026.01.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL[1]			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sertés párizsis, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Kígyóuborkával			Kakaó rizstejből, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Tojáskrém[3], Diétás pékáru BL[1], Kígyóuborkával			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 76.39 Kcal / 319.31 KJ			Energia: 199.68 Kcal / 834.66 KJ			Energia: 265.95 Kcal / 1,111.67 KJ			Energia: 110.00 Kcal / 459.80 KJ			Energia: 112.76 Kcal / 471.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.25 g	4.80 g	4.20 g	2.65 g	17.66 g	5.33 g	0.32 g	15.94 g	4.05 g	1.60 g	8.22 g	2.36 g	0.12 g	2.22 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		8.14 g	6.69 g	0.32 g	7.30 g	6.78 g	0.67 g	29.49 g	21.42 g	0.21 g	7.28 g	6.78 g	0.15 g	22.20 g	11.03 g	0.00 g
1		1			1			1,3			1					

Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rakott brokkoli rizzsel			Tárkonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült , Burgonyapürével, Vitaminsalátával			Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkockával[1], Csirkepaprikás[1], Szarvacska tésztával[1,3], Céklasalátával[15,(12)]			Májgaluskaleves[9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával, Mandarin		
		Energia: 737.61 Kcal / 3,083.21 KJ			Energia: 560.55 Kcal / 2,343.10 KJ			Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 KJ			Energia: 800.82 Kcal / 3,347.43 KJ			Energia: 649.22 Kcal / 2,713.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.33 g	28.22 g	3.36 g	24.63 g	27.52 g	7.73 g	26.97 g	37.77 g	12.02 g	66.90 g	25.57 g	4.90 g	31.99 g	25.67 g	6.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.76 g	5.91 g	2.11 g	55.13 g	7.90 g	3.22 g	44.70 g	4.78 g	0.85 g	74.82 g	5.58 g	3.62 g	56.35 g	0.60 g	1.09 g
1,3,9		9			1,3,15,(12)			1,3,9								

Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Gyümölcskrémleves, Diétás pékáru BL[1]			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL[1]			Mátrai diákcsemegés, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Salátalevéllal		
		Energia: 31.92 Kcal / 133.43 KJ			Energia: 49.49 Kcal / 206.87 KJ			Energia: 174.14 Kcal / 727.91 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 150.41 Kcal / 628.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.67 g	0.01 g	0.01 g	0.25 g	4.80 g	4.20 g	2.57 g	17.80 g	5.17 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	3.52 g	14.57 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		7.17 g	1.00 g	0.00 g	1.45 g	0.00 g	0.32 g	0.81 g	0.13 g	0.69 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	1.14 g	0.00 g	0.63 g
1		1			1						1					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Kód magyarázat: 800 diéta főköd ; 802 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermék,laktóz

10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-nyerszerű édesítőszer

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-1-1-
 Adószám: 26275633-4-13
 Élelmezésvizsgáló



Táblázat: Érték 2026.01.05. - 2026.01.11.											
Csoport	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték
15/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vánília növényi túrókrém	68,09	16,29	0,03	0,39	0,00	3,12	3,02	0,00		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	0,00
	Növényi szendvicsek	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	E Maggymag zselés	130,53	30,16	0,72	1,52	0,17	1,14	0,00	0,18	9	
	Rántott csirkemell	1760,84	421,25	29,19	20,20	2,47	30,03	0,01	1,77	1,3	
	Zöldboróssalakkal	764,04	182,78	7,82	6,35	0,70	23,08	4,40	0,14	1	
	Dietás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
16/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	Gyöngyöscsirkemell	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	V Almát 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
	Hamburger	1236,65	295,65	14,58	8,45	2,93	37,06	6,40	2,79		
	P Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Paprikával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
	Összesen:	5 632,79	1 347,58	56,22	60,57	16,08	139,21	25,12	5,83		
	16/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	R Almát 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
Fokhagymás felvágott		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
Dietás pékáru BL		2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
Liga margarinál		531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Jégcsapokkal		11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
T Csipkebogyó tea citrom nélkül		112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	0,00
Serles párizsis		178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
Dietás pékáru BL		2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
Liga margarinál		531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Kigyóborkával		9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
16/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	V Vegyes gyöngyöscsirkemell	287,80	58,42	0,36	0,23	0,02	15,92	7,50	0,06		
	Rántott csirkemell	2 098,90	502,13	27,27	27,29	7,71	39,21	0,40	3,16		
	Zöldfűszere növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Álmát 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sonkás kenyérfalángos	1 295,06	309,82	11,38	5,96	1,14	52,41	0,50	1,47	1	
	P Sült kolbász	1 789,61	428,14	20,43	38,27	13,47	0,27	0,00	2,52		
	Muslival	212,18	50,76	1,71	1,62	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)	
	Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	2,20	0,65			
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
17/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	Összesen:	7 728,51	1 838,54	64,84	116,53	37,99	133,54	24,52	10,47		
	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	T Kakas rászegett	577,57	138,17	0,25	1,94	0,25	28,28	21,42	0,01		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	E Raknys szendvicsek	89,18	21,34	1,17	0,13	0,01	3,73	0,00	0,11	9	
	Fokhagymás serlesüst	1 652,06	395,23	21,32	33,34	10,62	1,08	0,00	0,21		
	Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10		
18/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	Vitaminizált	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43		
	Mátrai diákszemle	181,95	43,53	2,28	3,78	1,36	0,05	0,00	0,48		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Jégcsapokkal	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
	V Almát 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
	Bundás kenyér	728,22	174,22	7,23	2,08	0,52	31,44	0,00	0,43	1,3	
	Fokhagymás növényi tejföllel	2,80	0,67	0,03	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00		
	P Álmát 100%	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,80	0,00	0,00			
Összesen:	6 105,56	1 460,71	41,21	93,12	26,97	111,98	28,34	3,13			
18/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	R Almát 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
	Zöldfűszere növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	0,00
	Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3	
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
	E Karfiolkrém	171,35	40,39	1,53	1,74	0,21	4,82	0,02	0,51		
	Pirított kenyérbúrával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	1,14	0,00	0,00	1	
	Csirkemell	1 726,69	413,08	52,02	17,46	3,71	11,41	0,00	2,06	1	
19/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	Szarvacsa testvér	1 280,89	306,43	12,24	6,27	0,96	49,89	0,00	0,56	1,3	
	Cekuszál	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	V Almát 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
	Medleni csirke	612,09	146,43	25,41	2,87	0,40	4,67	0,02	1,29		
	Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10		
	P Zala felvágott	170,39	40,78	0,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
Összesen:	7 411,72	1 772,54	101,87	74,51	23,03	170,21	17,87	7,09			
19/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Bécsi felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	T Rósti	351,04	83,98	0,86	1,92	0,23	8,86	8,03	0,00		
	Vánília puding rászegett	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Mágyalok	86,91	23,67	2,43	0,43	0,15	2,40	0,00	0,13	9	
	Főtt tojás	1 371,96	329,22	22,90	19,80	6,00	1,40	0,60	0,70	1,0	
	Paraj fűszerekkel	341,34	81,66	2,36	4,98	0,57	6,75	0,00	0,10		
19/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	Főzött	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	0,80	0,00	0,00	3	
	Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Sallatétel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
	V Almát 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
	Burgonyás tészt	1 214,49	290,55	8,29	5,18	0,55	52,09	0,00	0,17	1,(3)	
	Csirkemell	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	0,04	0,00	0,96	15,(12)	
	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
19/2026 Téj és rozskenyér 4-6 (05/30/2)	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,80	0,00	0,00		
	Összesen:	6 736,31	1 611,62	50,15	88,17	23,77	136,29	13,64	4,93		
	R Almát 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
	Glazé felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1	
	Liga margarinál	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	0,00
Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
Dietás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00							

Heti étlap 2026.01.05.- 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(05392) Tej, alma, padlizsán,majonéz M 4-6	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL[1]	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sertés párizsis, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Kíváúborkával	Kakaó rizstejből, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Tojáskrém[3], Diétás pékáru BL[1], Kíváúborkával	Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]
		Energia: 76.39 Kcal / 319.31 KJ	Energia: 199.68 Kcal / 834.66 KJ	Energia: 265.95 Kcal / 1,111.67 KJ	Energia: 110.00 Kcal / 459.80 KJ	Energia: 112.76 Kcal / 471.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.25 g4.80 g4.20 g	2.65 g17.66 g5.33 g	0.32 g15.94 g4.05 g	1.60 g8.22 g2.36 g	0.12 g2.22 g0.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(05392) Tej, alma, padlizsán,majonéz M 4-6	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves, Rakott brokkoli rizzsel	Tárkonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült, Burgonyapürével, Vitaminsalátával	Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkockával[1], Csirkepaprikás[1], Szarvacska tésztával[1,3], Céklasalátával[15,(12)]	Májgaluskaleves[9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával, Mandarin
		Energia: 737.61 Kcal / 3,083.21 KJ	Energia: 560.55 Kcal / 2,343.10 KJ	Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 KJ	Energia: 800.82 Kcal / 3,347.43 KJ	Energia: 649.22 Kcal / 2,713.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.33 g28.22 g3.36 g	24.63 g27.52 g7.73 g	26.97 g37.77 g12.02 g	66.90 g25.57 g4.90 g	31.99 g25.67 g6.76 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(05392) Tej, alma, padlizsán,majonéz M 4-6	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL[1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL[1]	Mátrai diákcsemegés, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Salátalevéllal
		Energia: 31.92 Kcal / 133.43 KJ	Energia: 49.49 Kcal / 206.87 KJ	Energia: 174.14 Kcal / 727.91 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 150.41 Kcal / 628.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.67 g0.01 g0.01 g	0.25 g4.80 g4.20 g	2.57 g17.80 g5.17 g	1.00 g11.60 g5.00 g	3.52 g14.57 g3.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

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-szezám
 12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfűrt
 14-puhatestűek
 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertfalva, Pesti út 65.
 Csoportos adás: 17783403-5-10
 Adószám: 26215839-4-10
 Élelmézsvezető

Táplálék naplózás 2026.01.05. - 2026.01.11.											
	Dátum	Étkezési tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Előző nap (g)	Előző nap (g)	Előző nap (g)	Előző nap (g)	Előző nap (g)	Előző nap (g)	Előző nap (g)
1/10/2026	05392	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Növényi szendvicsekremes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		E Magyaros zellerleves	126,06	30,16	0,72	1,52	0,17	3,14	0,00	0,18 9	
		Rántott csirkemell	1 760,84	421,25	29,19	20,20	2,47	30,03	0,01	1,77 1,3	
		Zöldborsófőzelékkel	764,04	182,78	7,82	6,35	0,70	23,08	4,40	0,14 1	
		Diétás pékáruval BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Gyümölcskrémrel	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		Összesen:	3 535,93	845,92	39,25	33,03	7,57	96,07	13,60	2,43	
1/10/2026	05392	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Sertés pörkölt	178,25	42,65	2,36	3,64	1,36	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		E Kiggyúsborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Vegyes gyümölcsleves	287,80	68,42	0,36	0,23	0,02	15,92	7,50	0,06	
		Rakott brokkoli rizsszel	2 098,90	502,13	24,27	27,29	7,71	36,21	0,40	3,16	
		U Zöldfűszeres növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		Összesen:	3 428,16	809,72	27,53	49,98	17,26	63,88	14,68	4,21	
1/10/2026	05392	T Kakao rizstej-öl	577,57	138,17	0,25	1,94	0,25	29,26	21,42	0,01	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		E Tájkörnyezeti zöldesleves	89,18	21,34	1,17	0,13	0,01	3,73	0,00	0,11 9	
		Fokhagymás sertéssült	1 652,05	395,23	21,32	33,34	10,42	1,98	0,00	0,21	
		Burgonyapürével	761,44	182,16	5,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		Vitaminálsalátával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
		U Mátrai diákszegély	181,95	43,53	2,28	3,78	1,36	0,05	0,00	0,48	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Jégsárgarétekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		Összesen:	4 483,99	1 072,75	29,86	71,51	21,24	75,00	26,33	1,75	
1/10/2026	05392	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Tajszármék	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14 3	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		E Kiggyúsborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		U Karfiolkrémleves	171,35	40,39	1,53	1,74	0,21	4,82	0,02	0,51	
		Pirított kenyérgömbökkel	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Csirkemellcsirke	1 728,09	413,08	52,02	17,46	3,71	11,41	0,00	2,06 1	
		Szárított csirke	1 280,89	306,43	12,24	6,27	0,96	49,89	0,00	0,56 1,3	
		Cékasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)	
		U fahéjas csiga-TündérManna	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Összesen:	5 069,77	1 212,26	69,50	45,39	12,26	128,70	14,26	4,77	
1/10/2026	05392	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Vaníliás puding rizstejjel	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		E Májgömbökkel	96,91	23,67	2,43	0,43	0,15	2,40	0,00	0,13 9	
		Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	4,00	1,40	0,60	0,70 3	
		Paraj főzelékkel	341,34	81,66	2,36	4,98	0,57	6,75	0,00	0,10 1	
		Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		U Csirkemellcsirke	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Salátalevelekkel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	
		Összesen:	3 813,64	912,39	35,63	42,46	11,02	79,69	11,63	1,72	
1/10/2026	05392	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		E Pöréghagymakrémleves	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,01	
		Csirkemellcsirke leves	310,36	73,34	7,54	2,85	0,54	4,46	0,01	1,13 9	
		Növényi burgonyás	987,21	236,17	5,28	8,89	1,36	33,39	6,37	0,66	
		Vegafőzelék öntettel	4,72	1,13	0,04	0,02	0,00	0,22	0,00	0,04	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Violette növényi sajt szelettel	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00 1	
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Összesen:	2 380,07	570,89	13,62	31,31	9,90	58,29	23,06	2,36	

Heti étlap 2026.01.05 - 2026.01.09.

 Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Csipkebogyó tea citrom nélkül, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL[1]			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sertés párizsis, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Kígyóborkával			Kakaó rizstejből, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 76.39 Kcal / 319.31 KJ			Energia: 199.68 Kcal / 834.66 KJ			Energia: 265.95 Kcal / 1,111.67 KJ			Energia: 72.77 Kcal / 304.18 KJ			Energia: 112.76 Kcal / 471.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.25 g	4.80 g	4.20 g	2.65 g	17.66 g	5.33 g	0.32 g	15.94 g	4.05 g	1.94 g	3.80 g	1.19 g	0.12 g	2.22 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		8.14 g	6.69 g	0.32 g	7.30 g	6.78 g	0.67 g	29.49 g	21.42 g	0.21 g	7.62 g	6.78 g	0.28 g	22.20 g	11.03 g	0.00 g
1			1			1			1			1				

Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rakott brokkoli rizzsel			Tárkonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült , Burgonyapürével, Vitaminсалátával			Karfiolkrémleves, Pírtott kenyérkockával[1], Csirkepaprikás[1], Főtt tésztával, Céklasalátával[15,(12)]			Májgaluskaleves[9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával, Mandarin		
		Energia: 620.29 Kcal / 2,592.81 KJ			Energia: 560.55 Kcal / 2,343.10 KJ			Energia: 632.66 Kcal / 2,644.52 KJ			Energia: 731.15 Kcal / 3,056.21 KJ			Energia: 631.59 Kcal / 2,640.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.73 g	20.02 g	2.10 g	24.63 g	27.52 g	7.73 g	26.97 g	37.77 g	12.02 g	56.96 g	24.46 g	4.49 g	27.69 g	31.86 g	9.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.97 g	5.90 g	1.65 g	55.13 g	7.90 g	3.22 g	44.70 g	4.78 g	0.85 g	69.28 g	8.46 g	3.20 g	56.49 g	0.00 g	0.76 g
		1,9			9			1,15,(12)			1,9					

Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Gyümölcskrémleves, Diétás pékáru BL[1]			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL[1]			Mátrai diákcsemegés, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Jégcsapretekkel			fahéjas csiga- TündérManna			Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Salátalevéllal		
		Energia: 31.92 Kcal / 133.43 KJ			Energia: 49.49 Kcal / 206.87 KJ			Energia: 174.14 Kcal / 727.91 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 150.41 Kcal / 628.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.67 g	0.01 g	0.01 g	0.25 g	4.80 g	4.20 g	2.57 g	17.80 g	5.17 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	3.52 g	14.57 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		7.17 g	1.00 g	0.00 g	1.45 g	0.00 g	0.32 g	0.81 g	0.13 g	0.69 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	1.14 g	0.00 g	0.63 g
		1			1			1			1					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges élelmiszer

Tételek elap: 2026.01.05. - 2026.01.11.											
Dátum	Leírás	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%	Almaél 100%
15/2026	Tejlejtés összesítés-4-6 (05572)	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Vanília növényi túrókrém	68,09	16,29	0,03	0,39	0,00	3,12	3,02	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	
		T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Növényi szendvicssaláta	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		E Magyars zellereles	126,06	30,16	0,72	1,52	0,17	3,14	0,00	0,18	9
		Rántott csirkemell	1 270,41	303,63	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31	
		Zöldborsófőzelékkel	764,04	182,78	7,82	6,35	0,70	23,08	4,40	0,14	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Gyümölcskrém	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		V Almaél 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
		Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	6,40	2,79	
		P Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
16/2026	Tejlejtés összesítés-4-6 (05572)	Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Sertés pártusz	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Vegyes gyümölcsleves	287,80	58,42	0,36	0,23	0,02	15,92	7,50	0,06	
		Rántott brokkoli rizzel	2 068,30	502,13	24,27	27,29	7,71	39,21	0,40	3,16	
		Zöldfűszerez növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		V Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sonkás kenyérfalángos	1 295,06	309,82	11,38	5,96	1,14	52,41	0,50	1,47	1
		P Sült káposzta	1 789,61	428,14	20,43	38,27	13,47	0,27	0,00	2,52	
17/2026	Tejlejtés összesítés-4-6 (05572)	Mustár	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Összesen:	7 728,51	1 838,54	64,84	116,53	37,99	133,54	24,52	10,47	
		R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		T Kakao rizstejő	577,57	138,17	0,25	1,94	0,25	29,26	21,42	0,01	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		E Törökös zöldségleves	89,18	21,34	1,17	0,13	0,01	3,73	0,00	0,11	9
		Fokhagymás sertésült	1 652,06	395,23	21,32	33,34	10,82	1,98	0,00	0,21	
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		Vitaminizált	141,83	33,53	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
		U Mátrai diákcsemegés	181,95	43,53	2,28	3,78	1,36	0,05	0,00	0,48	
18/2026	Tejlejtés összesítés-4-6 (05572)	Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		V Almaél 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
		Bundás kenyér	1 169,39	279,76	6,79	5,59	1,52	49,67	3,00	0,60	
		Fokhagymás növényi tejföllel	2,80	0,67	0,03	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	
		P Álom sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,68	0,00	0,00	
		Összesen:	6 546,73	1 566,25	40,77	96,63	30,97	130,21	31,34	3,30	
		R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Zöldfűszerez növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Sonkakrém	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
19/2026	Tejlejtés összesítés-4-6 (05572)	Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Kigyúborokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Karfiolkrémleves	171,35	40,39	1,53	1,74	0,21	4,82	0,02	0,51	
		Pirított kenyérszekerével	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1
		Csirketartós	1 726,69	413,08	52,02	17,46	3,71	11,41	0,00	2,06	1
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		Ökölösítővel	105,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)
		U fahéjas csiga-Tündérmanna	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		V Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Mediterrán csirke	612,09	146,43	25,41	2,87	0,40	4,67	0,02	1,29	
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		P Zala fűszertes	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		Összesen:	6 964,82	1 665,64	92,27	68,98	21,45	165,01	20,75	6,80	
20/2026	Tejlejtés összesítés-4-6 (05572)	R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Bécsi fűszertes	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Vanília puding rizstejjel	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		E Májgáskaleves	98,91	23,67	2,43	0,43	0,15	2,40	0,00	0,13	9
		Fasírt	1 296,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37	
		Parag fűszerekkel	341,34	81,66	2,36	4,98	0,57	6,75	0,00	0,10	1
		Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		U Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Salsavetével	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	
21/2026	Tejlejtés összesítés-4-6 (05572)	V Almaél 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
		Burgonyás tészta	1 194,94	285,87	3,93	5,43	0,59	54,14	2,57	0,18	
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		P Soproni fűszertes	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,68	0,00	0,00	
		Összesen:	6 643,07	1 589,31	41,49	94,61	26,54	138,48	15,61	4,61	

Heti étlap 2026.01.05 - 2026.01.09.

 Tízórai	(05902) Gluténmentes4-6	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Csipkebogyó tea citrom nélkül, Natúr vajkrémes[7], Gluténmentes pékáru			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sertés párizsis, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Kígyóborkával			Tehéntej 1,5%[7], Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Tojáskrém[3], Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával			Tehéntej 1,5%[7], Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 248.86 Kcal / 1,040.23 KJ			Energia: 344.99 Kcal / 1,442.06 KJ			Energia: 370.64 Kcal / 1,549.28 KJ			Energia: 255.31 Kcal / 1,067.20 KJ			Energia: 401.30 Kcal / 1,677.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.14 g	9.00 g	4.07 g	6.26 g	18.66 g	5.53 g	10.51 g	18.02 g	5.63 g	5.21 g	9.22 g	2.56 g	14.94 g	9.30 g	4.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.59 g	7.09 g	0.36 g	34.65 g	7.18 g	1.02 g	38.23 g	0.40 g	0.82 g	34.63 g	7.18 g	0.50 g	61.07 g	18.60 g	0.72 g
7						7			3			7				

Ebéd	(05902) Gluténmentes4-6	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelékkel[7], GM pékáruval, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves[7], Rakott brokkoli rizzsel			Tárkonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült , Burgonyapürével, Vitaminsalátával			Karfiolkrémleves[7], Kölesgolyóval, Csirkepaprikás[7], Főtt tésztával, Céklasalátával[15,(12)]			Májgaluskaleves[9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával, Mandarin		
		Energia: 677.16 Kcal / 2,830.53 KJ			Energia: 582.11 Kcal / 2,433.22 KJ			Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 KJ			Energia: 782.71 Kcal / 3,271.73 KJ			Energia: 669.02 Kcal / 2,796.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.65 g	18.91 g	2.50 g	25.43 g	30.32 g	9.38 g	26.96 g	37.38 g	11.91 g	58.28 g	28.08 g	6.47 g	31.50 g	28.32 g	7.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.31 g	7.21 g	1.66 g	53.12 g	7.90 g	3.25 g	41.58 g	3.20 g	0.85 g	73.39 g	8.59 g	3.27 g	55.82 g	0.60 g	1.08 g
		7,9			7			9			7,15,(12)			3,9		

Uzsonna	(05902) Gluténmentes4-6	Gyümölcskrémleves, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajttal[7], Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsesmegés, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Csirkemellsonkás, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Salátalevéllal		
		Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ			Energia: 220.76 Kcal / 922.78 KJ			Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 295.72 Kcal / 1,236.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.28 g	1.01 g	0.21 g	9.98 g	5.30 g	2.54 g	6.18 g	18.80 g	5.37 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	7.13 g	15.57 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.52 g	1.40 g	0.35 g	29.90 g	0.40 g	0.73 g	28.16 g	0.53 g	1.04 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	28.49 g	0.40 g	0.98 g
		7														

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,1	10-mustár	13-csillagfürt
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterek és édesítőszer

Tápellátás 2026.01.05. - 2026.01.11.												
Dátum	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez	Étkez
15/2026 05902	Gluténmentes-6	R	Asványtíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Vanília túróskrém	272,80	65,26	5,41	2,83	1,54	4,47	3,00	0,02	7,(12)
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		T	Csajkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	0,01 7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		E	Magyaros zellerleves	181,88	43,51	0,84	2,51	0,29	4,21	0,00	0,00	0,13 9
			Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33	
			Zöldborsófőzékkel	763,18	182,58	8,44	5,66	0,79	23,97	5,03	0,18 7	
			GM pékáruval, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U	Gyümölcskrémmel	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		V	Almaé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
			Hamburger	4 100,32	980,94	109,76	41,69	14,64	37,57	6,40	1,95	
16/2026 05902	Gluténmentes-6	P	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
			Összesen:	10 991,68	2 629,59	174,82	94,14	28,94	252,12	28,00	5,65	
		R	Almaé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
			Fokhagymás felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		T	Csajkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Sertés pártzsa	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
17/2026 05902	Gluténmentes-6	E	Vegyes gyümölcsleves	370,65	79,98	1,16	3,03	1,67	13,91	7,50	0,09 7	
			Rakott brokkoli rizszel	2 098,90	502,13	24,27	27,29	7,71	39,21	0,40	3,16	
		U	Zöldfűszeres kockasajttal	312,52	74,78	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,38 7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		V	Asványtíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sonkás kenyérfalángos	1 304,47	312,08	10,04	7,79	1,49	50,20	0,50	1,47	
		P	Sült kolbász	1 789,61	428,14	20,43	38,27	13,47	0,27	0,00	2,52	
			Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57 10,(12)	
			Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Összesen:	10 358,98	2 469,56	84,86	124,66	38,93	239,82	26,12	11,96	
		R	Asványtíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Natúr kockasajttal	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40 7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
18/2026 05902	Gluténmentes-6	T	Tévhétej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		E	Tárkonyos zöldségleves	89,18	21,34	1,17	0,13	0,01	3,73	0,00	0,11 9	
			Fokhagymás sertéssült	1 651,71	395,15	21,32	33,33	10,75	1,98	0,00	0,21	
			Burgonyapürével	692,27	165,61	3,60	3,74	1,13	28,80	0,00	0,10	
			Vitaminizáltával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
		U	Mátrai diákcsemegés	181,95	43,53	2,28	3,78	1,36	0,05	0,00	0,48	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		V	Almaé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
			Bundás kenyér	944,18	225,88	2,55	1,78	0,37	49,08	0,00	0,47 3	
			Fokhagymás tejföllel	540,68	129,35	2,87	11,00	6,18	4,56	0,00	0,14 7	
19/2026 05902	Gluténmentes-6	P	Alom sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,68	0,00	0,00	
			Összesen:	9 475,33	2 266,86	68,52	116,21	41,31	221,42	9,94	6,05	
		R	Almaé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00	
			Pörköthagymás vajkrém	260,18	62,25	0,49	6,41	3,10	0,57	0,00	0,01 7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		T	Csajkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14 3	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E	Karfiolkrémleves	255,28	60,47	2,32	3,07	0,95	6,04	0,02	0,55 7	
			Kollegolyóval	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00	
	Csirkepaprikás	1 834,28	438,82	52,36	19,61	4,93	12,64	0,00	2,09 7			
19/2026 05902	Gluténmentes-6		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
			Ökölösítással	105,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49 15,(12)	
		U	fahéjas csiga-Tündérmanna	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		V	Asványtíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Mediterrán csirke	612,09	146,43	25,41	2,87	0,40	4,67	0,02	1,29	
			Burgonyapürével	692,27	165,61	3,60	3,74	1,13	28,80	0,00	0,10	
		P	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Paradiscommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
			Összesen:	9 145,26	2 187,26	104,34	81,25	24,06	246,98	20,50	7,48	
		R	Asványtíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Bécsi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
	Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
T	Tévhétej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7			
	Vanília puding	659,40	157,75	4,47	5,28	2,91	22,92	18,20	0,10			
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
E	Májgulasakaleves	103,28	24,71	2,38	0,59	0,27	2,35	0,00	0,13 9			
	Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70 3			
	Pang főzékkel	419,73	100,42	1,92	7,47	0,88	6,27	0,00	0,09			
	Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16			
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
U	Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
	Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Sallatésztával	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
V	Almaé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00			
	Burgonyás tésztá	1 194,94	285,87	3,93	5,43	0,59	54,14	2,57	1,18			
	Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)			
	Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
	Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,68	0,00	0,00			
	Összesen:	9 827,91	2 351,21	70,95	101,15	29,31	258,73	24,98	6,70			

Heti étlap 2026.01.05 - 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sertés párizsis, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Kígyóborkával	Rizstej, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sonkakrémes, Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával	Rizstej, Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru
		Energia: 221.70 Kcal / 926.71 KJ	Energia: 344.99 Kcal / 1,442.06 KJ	Energia: 357.07 Kcal / 1,492.55 KJ	Energia: 218.08 Kcal / 911.57 KJ	Energia: 258.07 Kcal / 1,078.73 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		3.86 g5.80 g4.40 g	6.26 g18.66 g5.53 g	3.74 g16.92 g4.23 g	5.55 g4.80 g1.39 g	3.73 g3.22 g0.47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.49 g7.09 g0.67 g	34.65 g7.18 g1.02 g	43.44 g8.43 g0.55 g	34.97 g7.18 g0.63 g	49.55 g11.43 g0.35 g
		(12)				
Ebéd	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelékkel, GM pékáruval, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves, Rakott brokkoli rizzsel	Tárkonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült , Burgonyapürével, Vitaminálátával	KarfiolkréMLEVES, Biosaurus , Csirkepaprikás, Főtt tésztával, Céklaalátával[15,(12)]	Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával, Alma
		Energia: 661.98 Kcal / 2,767.08 KJ	Energia: 547.09 Kcal / 2,286.84 KJ	Energia: 605.78 Kcal / 2,532.16 KJ	Energia: 765.67 Kcal / 3,200.50 KJ	Energia: 667.19 Kcal / 2,788.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		40.73 g18.48 g2.27 g	24.48 g27.47 g7.72 g	26.35 g37.33 g11.91 g	56.93 g26.33 g4.63 g	28.80 g35.03 g9.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.30 g7.21 g1.64 g	51.77 g7.90 g3.22 g	39.79 g3.20 g0.82 g	73.52 g8.69 g3.30 g	57.15 g0.00 g0.78 g
		9	9	15,(12)		
Uzsonna	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Gyümölcskrémleves, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemegés, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga- TündérManna	Csirkemellsonkás, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Salátalevéllal
		Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 295.72 Kcal / 1,236.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		4.28 g1.01 g0.21 g	3.86 g5.80 g4.40 g	6.18 g18.80 g5.37 g	1.00 g11.60 g5.00 g	7.13 g15.57 g4.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.52 g1.40 g0.35 g	28.80 g0.40 g0.67 g	28.16 g0.53 g1.04 g	46.60 g1.90 g1.00 g	28.49 g0.40 g0.98 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,la	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783403-5-10
 Adószám: 26215833-4-13
 Élelmezésvezető

Tátelek elj. 2026.01.05. - 2026.01.11.											
Dátum	Étkezési tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Zsírban A (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Fogy. ár
19/2026 Készlet (00002)	R Ásványvíz Vanília növényi túrókrém Gluténmentes pékáru T Csipkebogyó tea citrom nélkül Növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru E Magyaros zellerleves Rántott csirkemell Zöldborsófőzelékkel GM pékáruval, ebédhez U Gyümölcskrém Gluténmentes pékáru	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		68,09	16,29	0,03	0,39	0,00	3,12	3,02	0,00		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		169,55	40,56	0,78	2,46	0,27	3,54	0,00	0,15	9	
		1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33		
		712,06	170,35	7,58	5,28	0,58	22,63	5,03	0,14		
		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Összesen:		5 112,99	1 223,20	52,54	26,68	7,08	181,93	19,12	3,01		
19/2026 Készlet (00002)	R Almaé 100% Fokhagymás felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel T Csipkebogyó tea citrom nélkül Sertés pácizsa Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kigyóborkával E Vegyes gyümölcsleves Rakott brokkoli rizzsel U Zöldfűszeres növényi Gluténmentes pékáru	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
		112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
		178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		224,28	44,96	0,21	0,18	0,01	12,56	7,50	0,06		
		2 098,90	502,13	24,27	27,29	7,71	39,21	0,40	3,16		
203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:		6 051,46	1 439,04	41,34	73,21	23,97	145,60	18,02	6,31		
19/2026 Készlet (00002)	R Ásványvíz Növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru T Rizstaj Gluténmentes pékáru Liga margarinnal E Táknonyos zöldpaprika Fokhagymás sertéssült Burgonyapürével Vitaminalátával U Mátrai diákcsemegés Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		46,36	11,09	0,56	0,08	0,01	1,94	0,00	0,08	9	
		1 651,71	395,15	21,32	33,33	10,75	1,98	0,00	0,21		
		692,27	165,61	3,60	3,74	1,13	28,80	0,00	0,10		
		141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43		
		181,95	43,53	2,28	3,78	1,36	0,05	0,00	0,48		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01				
Összesen:		6 174,23	1 477,10	40,13	78,85	25,91	140,19	12,56	3,08		
19/2026 Készlet (00002)	R Almaé 100% Zöldfűszeres növényi Gluténmentes pékáru T Csipkebogyó tea citrom nélkül Sonkakrém Gluténmentes pékáru Kigyóborkával E Karfiolkrémleves Biosaurus Csirkemellcsirke Főtt krumplival Céklasalátával U fahéjas csiga-Tündérmanna	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
		203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
		179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		171,35	40,39	1,53	1,74	0,21	4,82	0,02	0,51		
		208,56	49,90	0,78	1,98	0,18	7,01	0,23	0,10		
		1 727,26	413,22	51,80	17,41	3,69	11,78	0,00	2,06		
		989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14		
		106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)	
Összesen:		6 262,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
Összesen:		6 227,61	1 489,27	67,44	48,63	15,44	186,10	20,18	5,60		
19/2026 Készlet (00002)	R Ásványvíz Bécsi felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal T Rizstaj Vanília puding rizstajjal Gluténmentes pékáru E Majgálaskaleves Fasírt Paraj főzelékkel Főtt burgonyával Alma U Csirkemellsonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Salsalával	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
		117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00		
		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		147,23	35,22	4,08	0,81	0,29	2,84	0,00	0,14		
		1 298,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37		
		419,73	100,42	1,92	7,47	0,88	6,27	0,00	0,09		
		705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16		
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Összesen:		6 525,03	1 561,03	46,08	74,98	20,89	162,83	12,23	3,50		

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Natúr vajkrémes[7], Diétás pékáru BL DIAB [1], Alma	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Sertés párizsis, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna, Kígyóuborkával, Alma	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna, Alma	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Majonézes tojáskrémes[3,7,10,(1,12)], Diétás pékáru BL DIAB [1], Kígyóuborkával, Alma	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Vaníliás puding diabRIZSTEJ[15], Diétás pékáru BL DIAB [1], Alma
		Energia: 256.69 Kcal / 1,072.96 KJ	Energia: 316.64 Kcal / 1,323.56 KJ	Energia: 231.86 Kcal / 969.17 KJ	Energia: 332.17 Kcal / 1,388.47 KJ	Energia: 107.41 Kcal / 448.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.64 g 16.87 g 7.75 g	7.64 g 22.16 g 6.87 g	2.68 g 14.87 g 3.82 g	7.92 g 22.19 g 6.58 g	1.96 g 1.08 g 0.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.64 g 0.01 g 0.06 g	20.65 g 0.18 g 1.17 g	20.92 g 0.01 g 0.25 g	21.22 g 0.30 g 0.73 g	21.62 g 1.21 g 0.04 g
		1,7,15	1,15	1,15	1,3,7,10,15,(12)	1,15
Ebéd	(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelékkel[1,15], Diétás pékáruval BL, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves[15], Rakott brokkoli bulgurral[1,7]	Paronyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült (1,10), Zöldséges bulgur[1], Vitaminsalátával[15]	Roston Sajos karfiolkremleves[1,7,(3,6,10,11)], Kölesgolyóval, Csirkepaprikás[1,7], Szarvacska tésztával[1,3], Cséksalátával[15,(12)]	Májgaluskaleves[1,3,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával, Mandarin
		Energia: 355.35 Kcal / 1,485.36 KJ	Energia: 376.13 Kcal / 1,572.22 KJ	Energia: 419.65 Kcal / 1,754.14 KJ	Energia: 336.58 Kcal / 1,406.90 KJ	Energia: 586.29 Kcal / 2,450.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.29 g 14.29 g 1.52 g	26.85 g 16.52 g 6.51 g	27.37 g 19.67 g 4.28 g	23.84 g 11.25 g 3.40 g	31.65 g 28.42 g 7.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.59 g 0.30 g 1.10 g	30.30 g 0.00 g 3.32 g	34.37 g 0.54 g 1.29 g	34.96 g 7.03 g 2.01 g	35.44 g 0.60 g 1.33 g
		1,9,15	1,7,15	1,9,15,(10)	1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9
Uzsonna	(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Meggyes gyümölcskrémleves[15], Diétás pékáru BL DIAB [1]	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL DIAB [1]	Mátrai diákcsemegés, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna, Jégcsapretekkel	Olasz felvágottas, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna	Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna, Salátalevéll
		Energia: 27.43 Kcal / 114.66 KJ	Energia: 92.98 Kcal / 388.66 KJ	Energia: 240.62 Kcal / 1,005.79 KJ	Energia: 287.05 Kcal / 1,199.87 KJ	Energia: 193.16 Kcal / 807.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.75 g 0.16 g 0.01 g	7.05 g 4.39 g 2.35 g	5.86 g 21.71 g 6.54 g	6.54 g 26.46 g 8.39 g	7.75 g 15.25 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		5.54 g 0.00 g 0.01 g	6.01 g 0.00 g 0.39 g	5.35 g 0.26 g 1.18 g	5.36 g 0.00 g 1.90 g	6.02 g 0.00 g 1.06 g
		1,15	1,7	1	1	1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermé	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szul	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cégadatok: adószám: 17783403-5-11
 Adószám: 26215833-4-13
 Élelmezésvezető

Tételek élelm. 2026.01.05. - 2026.01.11.											
Dátum	Élelm. tápl.	Csokoládé (g)	Csokoládé (g)	Fehértej (g)	Tea (g)	Csokoládé (g)	Szárazgyümölcs (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkoholtartalom (g)	Fogy. ár (g)
15/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	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	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Magyaros zellerleves	308,06	73,70	1,50	4,04	0,46	7,46	0,00	0,24	9
		Rántott csirkemell	762,25	182,36	15,95	7,20	0,73	13,34	0,00	0,79	
		Zöldborsófőzelékkel	328,58	78,61	3,72	3,02	0,33	8,89	0,00	0,07	1,15
		Diétás pékáruval BL, ebédhez	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		U Meggyes gyümölcskrémrel	49,38	11,81	0,14	0,08	0,00	2,44	0,00	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1
Összesen:		2 673,02	639,47	25,68	31,32	9,28	61,77	0,31	1,17		
16/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Sertés pártíz	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Kisgyúdoborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Vegyes gyümölcsleves	125,31	29,98	0,34	0,13	0,02	6,39	0,00	0,06	15
		Rakott brokkoli burginál	1 446,90	346,15	26,51	16,39	6,49	23,91	0,00	3,26	1,7
		U Zöldfűszeres kockasájtjal	312,52	74,76	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,20	1
		Diétás pékáru BL DIAB	76,18	18,22	0,71	0,09	0,01	3,61	0,00	0,01	1
Összesen:		3 284,47	785,75	41,54	43,07	15,73	56,96	0,18	4,88		
17/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Tárkonyos zöldfűszerezés	187,30	44,81	0,90	2,48	0,29	4,50	0,00	0,13	9
		Fokhagymás sertésrúd	878,00	210,05	21,33	12,89	3,48	2,24	0,54	0,21	(1),(10)
		Zöldfűszerezés burginál	562,60	134,59	3,77	4,11	0,49	22,13	0,00	0,81	1
		Vitaminizáltával	126,22	30,20	1,37	0,19	0,02	5,50	0,00	0,14	15
		U Mátrai diákcsemegés	363,89	87,05	4,56	7,56	2,72	0,09	0,00	0,95	
		Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,21	1,08	0,02	0,02			
Összesen:		3 729,06	892,13	35,91	56,25	14,64	60,64	0,81	2,72		
18/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Majonézos tojáskrém	963,54	230,51	5,19	21,32	6,26	1,25	0,12	0,67	3,7,10,(1),(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	185,01	44,26	1,73	0,23	0,02	8,77	0,00	0,03	1
		Kisgyúdoborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Füstölt sajtos karfiolfőzelék	335,87	79,75	3,46	4,62	1,91	6,19	0,02	0,82	1,7,(3),(6),(10),(11)
		Kölesgolyóval	44,43	10,63	0,39	0,10	0,02	2,40	0,06	0,00	
		Csirképaprikás	576,16	137,84	16,27	4,91	1,23	6,94	0,00	0,43	1,7
		Szárvascska tésztával	320,22	76,61	3,06	1,57	0,24	12,47	0,00	0,14	1,3
		U Cékasaláttával	132,69	31,75	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,62	15,(12)
Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Összesen:		3 997,70	965,80	38,30	59,90	18,37	61,54	7,33	4,64		
19/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Vaníliás puding diabRIZSTEJ	87,19	20,86	0,03	0,30	0,04	4,39	1,20	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	141,48	33,85	1,33	0,18	0,01	6,71	0,00	0,02	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Májgulyaleves	163,84	39,20	3,16	0,94	0,36	4,33	0,00	0,20	1,3,9
		Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3
		Paraj főzelékkel	522,85	125,09	4,26	7,58	1,19	9,81	0,00	0,36	1,7
		Főtt burgonyával	293,96	70,33	1,88	0,15	0,02	15,00	0,00	0,07	
		Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
		U Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1		
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Salátalevelel	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
Összesen:		3 706,96	886,86	41,36	44,75	11,80	63,08	1,81	2,43		
20/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
		Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1
		Pörkölygöngyöskével	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Csirkébecsinált leves	419,94	99,37	9,14	3,43	0,67	8,07	0,01	1,28	9
		Túrógombóc	981,75	234,67	12,43	10,36	3,65	22,71	2,82	0,48	3,7
		Teflotel	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,14	7
		U Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Összesen:		4 265,42	1 019,34	41,62	66,47	30,62	62,02	2,84	3,60		

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(06362) Diab. 20-20-15 g CH	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Natúr vajkrémes[7], Diétás pékáru BL DIAB [1]	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Sertés párizsis, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna, Kígyóborkával	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Majonézes tojáskrémes[3,7,10,(1,12)] , Diétás pékáru BL DIAB [1], Kígyóborkával	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Vaníliás puding diabRIZSTEJ[15], Diétás pékáru BL DIAB [1]
		Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 KJ	Energia: 339.38 Kcal / 1,418.61 KJ	Energia: 255.19 Kcal / 1,066.69 KJ	Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.77 g16.63 g7.77 g	9.97 g21.95 g6.89 g	5.03 g14.66 g3.84 g	10.13 g21.96 g6.60 g	4.12 g0.84 g0.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.94 g0.01 g0.08 g	24.98 g0.18 g1.19 g	25.37 g0.01 g0.28 g	24.92 g0.30 g0.75 g	25.08 g1.21 g0.06 g
		1,7,15	1,15	1,15	1,3,7,10,15,(12)	1,15
Ebéd	(06362) Diab. 20-20-15 g CH	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelékkel[1,15], Diétás pékáruval BL, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves[15], Rakott brokkoli bulgurral[1,7]	Parikonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült (1,10), Zöldséges bulgur[1], Vitaminsalátával[15]	Roston Sajtós karfiolkremleves[1,7,(3,6,10,11)], Kölesgolyóval, Csirkepaprikás[1,7], Szarvacska tésztával[1,3], Cséksalátával[15,(12)]	Májgaluskaleves[1,3,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával, Mandarin
		Energia: 306.53 Kcal / 1,281.30 KJ	Energia: 376.13 Kcal / 1,572.22 KJ	Energia: 403.16 Kcal / 1,685.21 KJ	Energia: 311.11 Kcal / 1,300.44 KJ	Energia: 558.15 Kcal / 2,333.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.26 g12.08 g1.28 g	26.85 g16.52 g6.51 g	26.69 g19.60 g4.28 g	23.06 g10.97 g3.36 g	30.95 g28.34 g7.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.50 g0.30 g0.91 g	30.30 g0.00 g3.32 g	30.92 g0.54 g1.18 g	30.09 g4.25 g1.74 g	29.46 g0.60 g1.30 g
		1,9,15	1,7,15	1,9,15,(10)	1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9
Uzsonna	(06362) Diab. 20-20-15 g CH	Meggyes gyümölcskrémleves[15], Diétás pékáru BL DIAB [1]	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL DIAB [1]	Mátrai diákcsemegés, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna, Jégcsapretekkel	Olasz felvágottas, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna	Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinna, Salátalevéll
		Energia: 128.11 Kcal / 535.50 KJ	Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ	Energia: 341.57 Kcal / 1,427.76 KJ	Energia: 382.79 Kcal / 1,600.06 KJ	Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.20 g0.72 g0.04 g	10.88 g4.90 g2.38 g	9.81 g22.23 g6.57 g	10.29 g26.95 g8.42 g	11.47 g15.74 g4.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.61 g0.00 g0.06 g	25.37 g0.00 g0.45 g	25.34 g0.26 g1.24 g	24.32 g0.00 g1.95 g	24.86 g0.00 g1.12 g
		1,15	1,7	1	1	1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermé	10-mustár	13-csillagfűrt	15-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szul	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cégadatok: adószám: 17783403-5-11
 Adószám: 26215833-4-13
 Élelmezésvetető

Táplálék naplózás 2026.01.05. - 2026.01.11.												
Dátum	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap	Étkezési nap
1/5/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
			509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07	1	
			231,04	55,27	1,12	3,03	0,34	5,59	0,00	0,18	9	
			635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66		
			328,58	78,61	3,72	3,02	0,33	8,89	0,00	0,07	1,15	
			86,45	20,58	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00		
			123,44	29,53	0,34	0,21	0,01	6,09	0,00	0,00	15	
			412,06	98,58	3,86	0,51	0,03	19,52	0,00	0,06	1	
			2 963,02	708,86	28,23	29,43	9,09	81,05	0,31	1,05		
1/6/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			355,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
			509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07	1	
			531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
			125,31	29,98	0,34	0,13	0,02	6,39	0,00	0,06	15	
			1 446,90	348,15	26,51	16,39	6,49	23,91	0,00	3,26	1,7	
			312,52	74,76	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,38	7	
			484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
			3 788,08	906,25	47,70	43,37	15,78	80,65	0,18	4,96		
1/7/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			533,26	127,58	4,99	0,66	0,04	25,27	0,00	0,08	1	
			531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			224,76	53,77	1,08	2,98	0,35	5,39	0,00	0,16	9	
			676,00	210,05	21,33	12,89	3,48	2,24	0,54	0,21	(1),(10)	
			462,28	117,77	3,30	3,59	0,43	19,36	0,00	0,71	1	
			90,16	21,57	0,98	0,14	0,02	3,93	0,00	0,10	15	
			363,89	87,05	4,56	7,56	2,72	0,09	0,00	0,95		
			509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07	1	
			531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
1/8/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			963,54	230,51	5,19	21,32	6,26	1,25	0,12	0,67	3,7,10,(1),(12)	
			484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
			19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
			335,87	79,75	3,46	4,62	1,91	6,19	0,02	0,82	1,7,(3),(6),(10),(11)	
			44,43	10,63	0,39	0,10	0,02	2,40	0,06	0,00		
			576,16	137,84	16,27	4,91	1,23	6,94	0,00	0,43	1,7	
			266,85	63,84	2,55	1,31	0,20	10,39	0,00	0,12	1,3	
			79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	4,17	0,37	15,(12)	
			559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
1/9/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			87,19	20,86	0,03	0,30	0,04	4,39	1,20	0,00	15	
			435,30	104,38	4,09	0,54	0,04	20,67	0,00	0,06	1	
			163,84	39,20	3,16	0,94	0,36	4,33	0,00	0,20	1,3,9	
			1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
			522,85	125,09	4,26	7,58	1,19	9,81	0,00	0,36	1,7	
			195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,04		
			75,39	18,76	0,28	0,12	0,00	3,92	0,00	0,00		
			164,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
1/10/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7	
			460,54	110,18	4,31	0,57	0,04	21,82	0,00	0,07	1	
			61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
			419,94	99,37	9,14	3,43	0,67	8,07	0,01	1,28	9	
			841,50	201,32	10,65	8,88	3,13	19,47	2,42	0,41	3,7	
			535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,14	7	
			621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	7	
			509,02	121,78	4,77	0,63	0,04	24,12	0,00	0,07	1	
			531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		

Heti étlap 2026.01.05 - 2026.01.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Natúr vajkrémes[7], Diétás pékáru BL DIAB [1], Alma			Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Sertés párizsis, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinnal, Kígyóborkával, Alma			Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinnal, Alma			Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Majonézes tojáskrémes[3,7,10,(1,12)] , Diétás pékáru BL DIAB [1], Kígyóborkával, Alma			Csipkebogyó tea édesítőszerrel[15], Vaníliás puding diabRIZSTEJ[15], Diétás pékáru BL DIAB [1], Alma		
		Energia: 346.69 Kcal / 1,449.16 KJ			Energia: 411.85 Kcal / 1,721.53 KJ			Energia: 329.69 Kcal / 1,378.10 KJ			Energia: 429.98 Kcal / 1,797.32 KJ			Energia: 205.19 Kcal / 857.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.44 g	17.50 g	7.77 g	10.64 g	22.82 g	6.89 g	5.57 g	15.59 g	3.84 g	11.03 g	22.86 g	6.60 g	5.35 g	1.68 g	0.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.54 g	0.01 g	0.11 g	39.58 g	0.18 g	1.22 g	40.40 g	0.01 g	0.30 g	40.67 g	0.30 g	0.78 g	41.03 g	1.21 g	0.10 g
1,7,15			1,15			1,15			1,3,7,10,15,(12)			1,15				
Ebéd	(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelékkel[1,15], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves[15], Rakott brokkoli bulgarral[1,7]			Tárkonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült (1,10), Zöldséges bulgur[1], Vitaminsalátával[15]			Füstölt sajtos karfiolkréMLEVES[1,7,(3,6,10,11)], Kölesgolyóval, Csirkepaprikás[1,7], Szarvacska tésztával[1,3], Céklasalátával[15,(12)]			Májgaluskaleves[1,3,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával, Mandarin		
		Energia: 323.82 Kcal / 1,353.57 KJ			Energia: 364.81 Kcal / 1,524.91 KJ			Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ			Energia: 286.65 Kcal / 1,198.20 KJ			Energia: 549.55 Kcal / 2,297.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.29 g	12.78 g	1.35 g	25.59 g	15.73 g	6.19 g	18.16 g	14.44 g	2.89 g	20.03 g	9.80 g	3.11 g	30.47 g	26.88 g	7.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.24 g	0.30 g	1.03 g	30.37 g	0.00 g	3.17 g	30.02 g	0.32 g	1.10 g	29.87 g	7.08 g	1.88 g	30.98 g	0.60 g	1.24 g
1,9,15			1,7,15			1,9,15,(10)			1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Meggyes gyümölcskrémleves[15], Diétás pékáru BL DIAB [1], Körte			Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL DIAB [1], Körte			Mátrai diákcsemegés, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinnal, Jégcsapretekkel, Körte			Olasz felvágottas, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinnal, Körte			Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL DIAB [1], Liga margarinnal, Salátalevelel, Körte		
		Energia: 72.61 Kcal / 303.51 KJ			Energia: 136.57 Kcal / 570.86 KJ			Energia: 285.58 Kcal / 1,193.72 KJ			Energia: 332.00 Kcal / 1,387.76 KJ			Energia: 238.12 Kcal / 995.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.43 g	0.43 g	0.02 g	7.63 g	4.64 g	2.35 g	6.36 g	21.97 g	6.54 g	7.04 g	26.71 g	8.39 g	8.25 g	15.51 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		15.41 g	0.00 g	0.02 g	15.66 g	0.00 g	0.40 g	15.38 g	0.26 g	1.20 g	15.39 g	0.00 g	1.91 g	16.05 g	0.00 g	1.08 g
1,15			1,7			1			1			1				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejterm	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélél	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulf	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cégadatok: 17783408-5-11
 Adószám: 26215833-4-13
 Élelmiszervezető

Tételek elap: 2026.01.05. - 2026.01.11.											
Dátum	Étkezési időszak	Étkezési hely	Étkezési hely név	Étkezési hely név	Étkezési hely név	Étkezési hely név	Étkezési hely név	Étkezési hely név	Étkezési hely név	Étkezési hely név	Étkezési hely név
15/2026	06381	Diab. (25-15-30-10-5 gr CH)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	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	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Magyaros zellerleves	231,04	55,27	1,12	3,03	0,34	5,59	0,00	0,18 9
			Rántott csirkemell	762,25	182,36	15,95	7,20	0,73	13,34	0,00	0,79
			Zöldborsófőzelékkel	273,82	65,51	3,10	2,52	0,28	7,41	0,00	0,06 1,15
			Diétás pékáru BL, ebédhez	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00
			U Meggyes gyümölcskrémrel	61,72	14,77	0,17	0,11	0,01	3,05	0,00	0,00 15
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00
			Összesen:	3 106,20	743,12	28,16	30,71	9,14	86,19	0,31	1,16
16/2026	06381	Diab. (25-15-30-10-5 gr CH)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Sertés pártizsa	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
			Kigyúrborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Vegyes gyümölcsleves	150,37	35,97	0,41	0,16	0,02	7,66	0,00	0,07 15
			Rakott brokkoli burgullal	1 374,56	328,84	25,18	15,57	6,17	22,71	0,00	3,10 1,7
			U Zöldfűszeres kockasájtjal	312,52	74,76	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,38 7
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1
			Körte	149,52	35,77	0,27	0,20	0,00	8,10	0,00	0,00
			Összesen:	3 817,31	913,23	43,86	43,19	15,43	85,61	0,18	4,79
17/2026	06381	Diab. (25-15-30-10-5 gr CH)-TTEUJ	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	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	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
			Alma	359,90	86,10	0,99	0,99	0,00	17,33	0,00	0,03
			E Tákrányos zöldségleves	224,76	53,77	1,08	2,98	0,35	5,39	0,00	0,16 9
			Fokhagymás sertéssült	526,60	126,03	12,80	7,73	2,09	1,34	0,32	0,13 (1),(10)
			Zöldséges bulgur	492,28	117,77	3,30	3,59	0,43	19,36	0,00	0,71 1
			Vitaminálátával	90,16	21,57	0,98	0,14	0,02	3,93	0,00	0,10 15
			U Mátrai diákcsemegés	363,89	87,05	4,56	7,56	2,72	0,09	0,00	0,95
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
			Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02
			Körte	166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,01
			Összesen:	3 905,75	934,41	30,09	52,00	13,27	85,80	0,59	2,60
18/2026	06381	Diab. (25-15-30-10-5 gr CH)-TTEUJ	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Majonézes tojáskrém	963,54	230,51	5,19	21,32	6,26	1,25	0,12	0,67 3,7,10,(11),(12)
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Kigyúrborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
			Alma	327,18	78,27	0,90	0,90	0,00	15,75	0,00	0,03
			E Főtt sajtos karfiolkrémes	335,87	79,75	3,46	4,62	1,91	6,19	0,02	0,82 1,7,(3),(6),(10),(11)
			Kölesgolyóval	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,11	0,00
			Csirképaripás	480,14	114,87	13,56	4,09	1,03	5,79	0,00	0,36 1,7
			Szavacska tésztával	177,90	42,56	1,70	0,87	0,13	6,93	0,00	0,08 1,3
			Céklasalátával	132,69	31,75	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,62 15,(12)
			U Olasz felkagóttas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
			Diétás pékáru BL DIAB	130,60	31,24	1,22	0,16	0,01	6,19	0,00	0,02 1
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
			Körte	166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,01
			Összesen:	4 385,72	1 048,63	38,10	59,37	18,10	85,93	7,38	4,57
19/2026	06381	Diab. (25-15-30-10-5 gr CH)-TTEUJ	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Vanília puding diabRIZSTEJ	87,19	20,86	0,03	0,30	0,04	4,39	1,20	0,00 15
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Alma	283,56	67,83	0,78	0,78	0,00	13,65	0,00	0,03
			E Mátpáskaleves	163,94	39,20	1,16	0,94	0,36	4,33	0,00	0,20 1,3,9
			Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70 3
			Paraj főzelékkel	418,28	100,07	3,40	6,06	0,95	7,85	0,00	0,28 1,7
			Főtt burgonyával	244,97	58,61	1,56	0,13	0,02	12,50	0,00	0,06
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00
			U Csirkemellcsontok	184,90	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
			Salátalevelel	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00
			Körte	166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,01
			Összesen:	4 150,05	982,86	44,07	44,07	11,59	88,06	1,81	2,42
11/10/2026	06381	Diab. (25-15-30-10-5 gr CH)-TTEUJ	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
			Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47 7
			Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
			Pöréteggymakrónkával	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01
			Alma	305,37	73,05	0,84	0,84	0,00	14,70	0,00	0,03
			E Csirkebecsindlt leves	349,95	82,81	7,62	2,86	0,56	6,73	0,01	1,07 9
			Túrógombóc	841,50	201,32	10,65	8,88	3,13	19,47	2,42	0,41 3,7
			Teflőlel	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,14 7
			U Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97 7
			Diétás pékáru BL DIAB	119,71	28,64	1,12	0,15	0,01	5,68	0,00	0,02 1
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
			Körte	166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,01
			Összesen:	4 651,87	1 111,99	42,07	65,32	30,02	86,91	2,44	3,40

Heti étlap 2026.01.05.- 2026.01.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05802) GM,TM,OM,hal,citr ,ep,man 4-6	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sertés párizsis, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Kígyóborkával			Rizstej, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Tojáskrémés[3], Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 221.70 Kcal / 926.71 KJ			Energia: 344.99 Kcal / 1,442.06 KJ			Energia: 357.07 Kcal / 1,492.55 KJ			Energia: 255.31 Kcal / 1,067.20 KJ			Energia: 258.07 Kcal / 1,078.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.26 g	18.66 g	5.53 g	3.74 g	16.92 g	4.23 g	5.21 g	9.22 g	2.56 g	3.73 g	3.22 g	0.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.49 g	7.09 g	0.67 g	34.65 g	7.18 g	1.02 g	43.44 g	8.43 g	0.55 g	34.63 g	7.18 g	0.50 g	49.55 g	11.43 g	0.35 g		
3																
Ebéd	(05802) GM,TM,OM,hal,citr ,ep,man 4-6	Magyaros zellerleves[9], Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelékkel, GM pékáruval, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rakott brokkoli rizzsel			Tárkonyos zöldségleves[9], Fokhagymás sertéssült , Burgonyapürével, Vitaminsalátával			Karfiolkrémleves, Biosaurus , Csirkepaprikás, Főtt tésztával, Céklasalátával[15,(12)]			Májgaluskaleves[9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával, Alma		
		Energia: 661.98 Kcal / 2,767.08 KJ			Energia: 547.09 Kcal / 2,286.84 KJ			Energia: 605.78 Kcal / 2,532.16 KJ			Energia: 765.67 Kcal / 3,200.50 KJ			Energia: 674.31 Kcal / 2,818.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.73 g	18.48 g	2.27 g	24.48 g	27.47 g	7.72 g	26.35 g	37.33 g	11.91 g	56.93 g	26.33 g	4.63 g	31.40 g	28.62 g	7.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.30 g	7.21 g	1.64 g	51.77 g	7.90 g	3.22 g	39.79 g	3.20 g	0.82 g	73.52 g	8.69 g	3.30 g	56.52 g	0.60 g	1.10 g		
9			9			15,(12)			3,9							
Uzsonna	(05802) GM,TM,OM,hal,citr ,ep,man 4-6	Gyümölcskrémleves, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemegés, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Csirkemellsonkás, Gluténmentes pékáru, Liga margarinnal, Salátalevéllal		
		Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 295.72 Kcal / 1,236.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.28 g	1.01 g	0.21 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.18 g	18.80 g	5.37 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	7.13 g	15.57 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.52 g	1.40 g	0.35 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	28.16 g	0.53 g	1.04 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	28.49 g	0.40 g	0.98 g		
7																

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

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-szezám
 12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfűrt
 14-puhatestűek
 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertfalva, Pesti út 65.
 Csoportos adás: 17783403-5-10
 Adószám: 26215889-4-10
 Élelmezésvizető

Tételek felsorolása: 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Dátum	Ételtípus	Ételtípus leírása	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Zsírmax (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Figy. ár
1/2026	05802	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Vanília növényi túrókrém	68,09	16,29	0,03	0,39	0,00	3,12	3,02	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
			Növényi szendvicsek	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E Magyaros zellerleves	169,55	40,56	0,78	2,46	0,27	3,54	0,00	0,15	9	
			Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33		
			Zöldborsófőzelékkel	712,06	170,35	7,58	5,28	0,58	22,63	5,03	0,14		
			GM pékáruval, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U Gyümölcskrém	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			V Almalé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
			Hamburger	4 100,32	980,94	109,76	41,69	14,64	37,57	6,40	1,95		
1/2026	05802	P	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
			Összesen:	10 609,99	2 538,28	168,24	88,07	27,50	249,66	28,02	5,92		
			R Almalé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
			Fokhagymás felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			GM pékáruval, ebédhez	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01		
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
			Serles pártisz	178,25	42,65	2,38	3,84	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
V Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Sonkás kenyérfalángos	1 304,47	312,08	10,04	7,79	1,49	50,20	0,50	1,47					
1/2026	05802	P	Sült kolbász	1 789,61	428,14	20,43	38,27	13,47	0,27	0,00	2,52		
			Müstár	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)	
			Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	10 104,08	2 408,58	77,79	122,31	39,13	237,37	26,12	11,87		
			R Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Növényi szendvicsek	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			T Rízstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			E Törökös zöldségleves	46,36	11,09	0,56	0,08	0,01	1,94	0,00	0,08	9	
			Fokhagymás sertéssült	1 651,71	395,15	21,32	33,33	10,75	1,98	0,00	0,21		
			Burgonyapürével	692,27	165,61	3,60	3,74	1,13	28,80	0,00	0,10		
Vitaminizáltával	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43					
U Mátrai diákszemegés	181,95	43,53	2,28	3,78	1,36	0,05	0,00	0,48					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01					
V Almalé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00					
Bundás kenyér	944,18	225,88	2,55	1,78	0,37	49,08	3,00	0,47	3				
Fokhagymás növényi tejföllel	2,80	0,67	0,03	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00					
P Álom sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,68	0,00	0,00					
Összesen:	8 412,33	2 012,54	50,16	96,36	30,49	220,71	17,97	4,53					
1/2026	05802	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bécsi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			T Rízstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
			Vanília pudding tésztával	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Májasleves	132,68	30,71	2,38	0,59	0,27	5,40	0,19	0,14	3	
			Főtt tésztával	137,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
			Paraj főzelékkel	419,73	100,42	1,92	7,47	0,88	6,27	0,00	0,09		
			Főtt burgonyával	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,16		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
Salátalevelel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00					
V Almalé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00					
Györgyina tésztával	1 194,94	285,87	3,93	5,43	0,59	54,14	2,57	0,08					
Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)				
P Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
Paprikával	18,43	4,41	0,27	0,07	0,00	0,68	0,00	0,00					
Összesen:	9 251,34	2 213,27	59,64	95,37	25,04	247,91	17,81	6,35					
1/2026	05802	R	Álmalé 100%	38,79	9,28	0,10	0,10	0,02	2,21	2,01	0,00		
			Olajos felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00		
			Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Börényi ábrókával	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,25		
			E Csirkeborsósalátával	387,39	91,77	7,92	2,90	0,55	8,53	0,01	11,9		
			Növényi túrógombóc	987,21	236,17	5,28	8,89	1,36	33,39	6,37	0,66		
			Vegafallos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Porcukonnal	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U Vízle növényi sajt szelettel	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
V Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Szendvics sonkás	133,90	32,04	0,24	1,84	0,58	0,04	0,00	0,66					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
Liga margarinnal	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
Összesen:	6 422,63	1 535,62	35,82	71,26	21,35	174,65	26,76	5,63					