eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09

5300 Tej-, papaja- és rozslisztmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gabonagolyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 4,2g Zsír: 3,5g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 85,3g Cukor: 32,0g Só: 1,1g
Ener.: 395,3kcal

Ebéd

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-savanyú csirkeragu [1]
Párolt rizzsel

Fehé.: 34,5g Zsír: 25,1g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 102,4g Cukor: 2,1g Só: 2,8g
Ener.: 778,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,9g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 29,3g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 237,1kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Padlizsánkrémes [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,7g Zsír: 11,1g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 42,3g Cukor: 10,0g Só: 0,4g
Ener.: 293,0kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1,3]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 29,2g Zsír: 18,2g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 154,1g Cukor: 41,4g Só: 1,2g
Ener.: 904,9kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,1g Zsír: 11,2g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 38,5g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
Ener.: 254,2kcal

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 13,8g Zsír: 7,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 53,5g Cukor: 12,0g Só: 1,4g
Ener.: 344,4kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 29,9g Zsír: 40,9g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 146,8g Cukor: 3,0g Só: 1,3g
Ener.: 1094,1kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 5,2g Zsír: 8,5g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 35,6g Cukor: 0,8g Só: 0,8g
Ener.: 239,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 11,9g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 41,8g Cukor: 10,0g Só: 0,9g
Ener.: 240,8kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Sertéspörkölt [1]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 35,5g Zsír: 45,1g T.Zs.: 11,4g
Szén.: 110,5g Cukor: 0,0g Só: 4,6g
Ener.: 995,1kcal

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g Cukor: 2,1g Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 16,1g Zsír: 11,4g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 39,9g Cukor: 10,5g Só: 0,4g
Ener.: 356,6kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás, mustármentes
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 41,4g Zsír: 24,9g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 109,6g Cukor: 12,3g Só: 3,1g
Ener.: 805,8kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

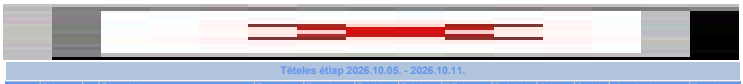
Fehé.: 5,1g Zsír: 10,0g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 31,1g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 234,2kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 26215833-4-13



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00		
			Gabonagolyó	773,22	184,98	3,85	0,30	0,05	41,50	0,00	1,14	(1),(3),(5),(7)	
		E	Zsenge Zöldborsóleves	577,03	138,05	5,60	5,25	0,62	16,87	0,07	0,58	1,9	
			Édes-savanyú csirkeragu	948,76	226,98	21,27	10,30	1,31	11,93	2,01	1,68	1	
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
		U	Sertés párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
			Összesen:	5 895,57	1 410,43	48,56	37,47	7,38	217,01	34,22	4,90		
10/6/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Padlizsánkrémes	447,23	106,99	0,59	10,62	2,85	2,14	0,00	0,36	10,(12)	
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Alföldi gulyásleves	835,16	199,80	12,64	9,87	2,10	14,51	0,00	0,70		
			Baracklekvváros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)	
			Grízes tészta	2 198,92	526,06	15,76	7,76	1,02	97,67	9,99	0,50	1,3	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Kenőmájassal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	6 069,95	1 452,14	43,94	40,43	10,65	234,81	51,57	2,39		
10/7/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Álom sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Vajgaluskaleves	304,27	72,76	3,03	1,78	0,48	11,02	0,00	0,16		
			Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02	1,3	
			Burgonyafőzelékkel	1 918,95	459,08	9,31	14,80	1,76	70,57	0,00	0,03	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			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	0,26	0,02		
			Összesen:	7 015,89	1 678,43	48,83	57,27	18,57	235,83	15,79	3,40		
10/8/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Fokhagymakrémleves	316,10	75,62	1,19	4,77	0,57	6,89	0,00	0,01	1	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Sertéspörkölt	1 620,22	387,61	19,50	28,94	9,12	11,89	0,02	0,67	1	
			Galuskával	2 115,16	506,02	13,86	11,29	1,71	86,53	0,01	3,95	1,3	
		U	Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	6 089,99	1 456,93	48,28	52,95	14,01	193,44	12,13	6,14		
10/9/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Magyaros karfiolleves	316,46	75,71	2,50	3,25	0,37	8,85	0,01	0,61	1,9	
			Gőzölt csirkemell szelet	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68	(10)	
			Vadasmártás, mustármentes	789,02	188,76	1,80	9,75	1,16	23,73	11,99	0,31		
			Párolt bulgurral	1 781,84	426,28	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52	1	
		U	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	
			Összesen:	5 837,93	1 396,64	62,64	46,21	15,64	180,61	22,74	4,25		
10/10/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	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		
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01		
		E	Bakonyi betyárgulyás	1 162,42	278,09	11,45	20,01	5,58	12,61	0,01	2,30		
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Szilvalekváros	254,30	60,84	0,37	0,00	0,00	14,45	14,04	0,02	(12)	
			Morzsás Nudli	2 144,20	512,96	15,10	0,58	0,00	109,11	9,99	1,76	1	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	6 591,00	1 576,79	36,67	30,77	12,50	281,58	48,29	4,90		
10/11/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
		E	Erőleves	533,15	127,55	1,89	10,31	1,07	6,63	0,00	1,42	9,(1)	
			Budapest csirkeragu	1 141,15	272,76	23,53	13,83	2,32	13,19	0,00	1,68	1	
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
		U	Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Sós növényi túrókrémes	45,41	10,86	0,07	1,10	0,72	0,18	0,04	0,50		
			Összesen:	4 812,40	1 151,04	58,79	35,87	5,44	162,84	10,46	4,63		

eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gabonagolyó

Fehé.: 4,4g Zsír: 4,2g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 70,6g Cukor: 37,9g Só: 0,2g
Ener.: 350,4kcal

Ebéd

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-savanyú csirkeragu [1]
Párolt rizzsel

Fehé.: 34,5g Zsír: 25,1g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 102,4g Cukor: 2,1g Só: 2,8g
Ener.: 778,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,9g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 29,3g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 237,1kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Padlizsánkrémes [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,7g Zsír: 11,1g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 42,3g Cukor: 10,0g Só: 0,4g
Ener.: 293,0kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1]
Porcukorral
Alma

Fehé.: 20,4g Zsír: 17,1g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 147,4g Cukor: 35,4g Só: 0,9g
Ener.: 836,0kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,1g Zsír: 11,2g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 38,5g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
Ener.: 254,2kcal

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 13,8g Zsír: 7,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 53,5g Cukor: 12,0g Só: 1,4g
Ener.: 344,4kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves
Fasírt
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 32,6g Zsír: 25,1g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 132,2g Cukor: 3,0g Só: 0,4g
Ener.: 896,5kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 5,2g Zsír: 8,5g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 35,6g Cukor: 0,8g Só: 0,8g
Ener.: 239,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 11,9g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 41,8g Cukor: 10,0g Só: 0,9g
Ener.: 240,8kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Sertéspörkölt [1]
Galuskával [1]

Fehé.: 35,8g Zsír: 45,3g T.Zs.: 11,5g
Szén.: 110,6g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 998,1kcal

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g Cukor: 2,1g Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sonkakrémes növényi szendvicskrémmel
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,6g Zsír: 6,8g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 40,5g Cukor: 10,2g Só: 1,1g
Ener.: 262,8kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás, mustármentes
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 41,4g Zsír: 24,9g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 109,6g Cukor: 12,3g Só: 3,1g
Ener.: 805,8kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

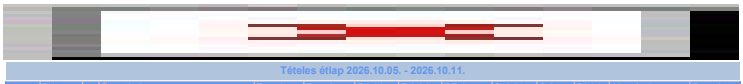
Fehé.: 5,1g Zsír: 10,0g T.Zs.: 8,5g
Szén.: 31,1g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 234,2kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 26215833-4-13



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

Dátum	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00		
			Gabonagolyó	585,60	140,10	4,00	1,00	0,36	26,80	5,96	0,16		
		E	Zsenge Zöldborsóleves	577,03	138,05	5,60	5,25	0,62	16,87	0,07	0,58	1,9	
			Édes-savanyú csirkeragu	948,76	226,98	21,27	10,30	1,31	11,93	2,01	1,68	1	
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
		U	Sertés párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
			Összesen:	5 707,95	1 365,55	48,71	38,17	7,69	202,31	40,18	3,92		
10/6/2026	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Padlizsánkrémes	447,23	106,99	0,59	10,62	2,85	2,14	0,00	0,36	10,(12)	
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Alföldi gulyásleves	835,16	199,80	12,64	9,87	2,10	14,51	0,00	0,70		
			Baracklekváros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)	
			Grízes tészta	1 910,95	457,17	6,96	6,64	0,66	90,96	4,00	0,19	1	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Kenőmájassal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	5 781,98	1 383,25	35,14	39,31	10,29	228,10	45,58	2,08		
10/7/2026	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Álom sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Vajgaluskaleves	304,27	72,76	3,03	1,78	0,48	11,02	0,00	0,16		
			Fasírt	659,85	157,86	19,10	8,25	2,70	1,60	0,00	0,20		
			Burgonyafőzelékkel	1 918,95	459,08	9,31	14,80	1,76	70,57	0,00	0,03	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			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	0,26	0,02		
			Összesen:	6 189,94	1 480,84	51,59	41,46	13,90	221,29	15,79	2,58		
10/8/2026	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Fokhagymakrémleves	316,10	75,62	1,19	4,77	0,57	6,89	0,00	0,01	1	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Sertéspörkölt	1 620,22	387,61	19,50	28,94	9,12	11,89	0,02	0,67	1	
			Galuskával	2 127,59	508,99	14,13	11,53	1,77	86,57	0,00	0,12	1	
		U	Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	6 102,42	1 459,90	48,55	53,19	14,07	193,48	12,12	2,31		
10/9/2026	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	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	
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Magyaros karfiolleves	316,46	75,71	2,50	3,25	0,37	8,85	0,01	0,61	1,9	
			Gőzölt csirkemell szelet	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68	(10)	
			Vadasmártás, mustármentes	789,02	188,76	1,80	9,75	1,16	23,73	11,99	0,31		
			Párolt bulgurral	1 781,84	426,28	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52	1	
		U	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	
			Összesen:	5 445,83	1 302,83	56,09	41,65	16,86	181,24	22,44	4,87		
10/10/2026	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	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		
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01		
		E	Bakonyi betyárgulyás	1 162,42	278,09	11,45	20,01	5,58	12,61	0,01	2,30		
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Szilvalekváros	254,30	60,84	0,37	0,00	0,00	14,45	14,04	0,02	(12)	
			Morzsás Nudli	2 144,20	512,96	15,10	0,58	0,00	109,11	9,99	1,76	1	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	6 591,00	1 576,79	36,67	30,77	12,50	281,58	48,29	4,90		
10/11/2026	(05570) Tej,tojás,rozsmentes	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
		E	Erőleves	533,15	127,55	1,89	10,31	1,07	6,63	0,00	1,42	9,(1)	
			Budapest csirkeragu	1 141,15	272,76	23,53	13,83	2,32	13,19	0,00	1,68	1	
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
		U	Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Sós növényi túrókrémes	45,41	10,86	0,07	1,10	0,72	0,18	0,04	0,50		
			Összesen:	4 812,40	1 151,04	58,79	35,87	5,44	162,84	10,46	4,63		

Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09
5900 Gluténmentes

eatrend
ételünk az életünk

HÉTFŐ

Tízórai
Kakaó [7]
Gabonagolyó

Fehé.: 16,3g | Zsír: 6,7g | T.Zs.: 3,5g
Szén.: 75,5g | Cukor: 35,9g | Só: 0,6g
Ener.: 436,7kcal

Ebéd
Zöldborsóleves
Édes-savanyú csirkeragu GM
Párolt rizzsel

Fehé.: 36,2g | Zsír: 34,6g | T.Zs.: 4,1g
Szén.: 105,3g | Cukor: 2,0g | Só: 1,3g
Ener.: 883,4kcal

Uzsonna
Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,8g | Zsír: 9,5g | T.Zs.: 3,8g
Szén.: 28,3g | Cukor: 0,6g | Só: 1,3g
Ener.: 246,5kcal

KEDD

Tízórai
Csipkebogyó tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 5,2g | Zsír: 20,3g | T.Zs.: 7,9g
Szén.: 41,2g | Cukor: 11,2g | Só: 1,4g
Ener.: 382,7kcal

Ebéd
Alföldi gulyásleves GM
Baracklekváros [(12)]
Kukoricadarás tészta
Porcukorral
Alma

Fehé.: 35,3g | Zsír: 22,7g | T.Zs.: 4,7g
Szén.: 147,7g | Cukor: 34,3g | Só: 0,7g
Ener.: 949,4kcal

Uzsonna
Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 8,0g | Zsír: 11,8g | T.Zs.: 4,6g
Szén.: 37,5g | Cukor: 0,6g | Só: 1,0g
Ener.: 263,6kcal

SZERDA

Tízórai
Tehéntej 1,5% [7]
Álom sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 22,8g | Zsír: 10,1g | T.Zs.: 4,4g
Szén.: 44,7g | Cukor: 0,4g | Só: 2,1g
Ener.: 374,0kcal

Ebéd
Vajgaluskaleves [3,9]
Fasírt GM [3]
Burgonyafőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 29,4g | Zsír: 13,7g | T.Zs.: 4,1g
Szén.: 136,0g | Cukor: 4,2g | Só: 1,2g
Ener.: 795,7kcal

Uzsonna
Trapista sajt szelettel [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 15,2g | Zsír: 13,5g | T.Zs.: 7,9g
Szén.: 29,2g | Cukor: 1,3g | Só: 1,4g
Ener.: 310,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai
Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 10,9g | Zsír: 3,4g | T.Zs.: 1,2g
Szén.: 40,8g | Cukor: 10,4g | Só: 1,2g
Ener.: 250,2kcal

Ebéd
Fokhagymakrémleves
Corn and Joy - sós
Sertéspörkölt
Galuskával

Fehé.: 54,9g | Zsír: 39,2g | T.Zs.: 7,2g
Szén.: 115,8g | Cukor: 0,4g | Só: 1,0g
Ener.: 972,9kcal

Uzsonna
Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g | Zsír: 5,1g | T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g | Cukor: 2,1g | Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal

PÉNTEK

Tízórai
Csipkebogyó tea
Főtt tojáskarikával [3]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 15,1g | Zsír: 12,0g | T.Zs.: 4,1g
Szén.: 38,9g | Cukor: 10,9g | Só: 0,7g
Ener.: 366,0kcal

Ebéd
Magyaros karfiolleves
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Kölessel

Fehé.: 42,7g | Zsír: 20,2g | T.Zs.: 3,3g
Szén.: 135,7g | Cukor: 15,3g | Só: 2,7g
Ener.: 899,5kcal

Uzsonna
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru

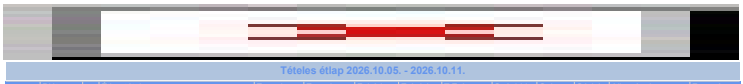
Fehé.: 5,9g | Zsír: 16,4g | T.Zs.: 9,4g
Szén.: 28,3g | Cukor: 0,4g | Só: 0,8g
Ener.: 298,0kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 26215833-4-13



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Kakaó	1 239,65	296,57	12,27	5,68	3,10	48,73	29,97	0,47	7	
			Gabonagolyó	585,60	140,10	4,00	1,00	0,36	26,80	5,96	0,16		
		E	Zöldborsóleves	842,26	201,50	7,54	9,82	1,08	20,07	0,00	0,43		
			Édes-savanyú csirkeragu GM	1 124,30	268,97	21,08	15,18	1,89	11,60	2,01	0,40		
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
		U	Sertés párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
			Összesen:	6 548,44	1 566,62	61,30	50,77	11,35	209,10	38,51	3,25		
10/6/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Padlizsánkrém	782,84	187,28	1,16	19,25	7,67	2,12	0,80	1,02	3,7,10,(1),(12)	
			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	Alföldi gulyásleves GM	1 290,15	308,65	27,48	14,63	4,02	16,16	0,00	0,44		
			Baracklekváros	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)	
			Kukoricadarás tészta	1 929,73	461,66	7,04	7,51	0,71	89,68	2,88	0,25		
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Kenőmájassal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	6 669,94	1 595,68	48,51	54,87	17,22	226,45	46,06	3,12		
10/7/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Tehéntej 1,5%	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	7	
			Álom sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Vajgaluskaleves	371,16	88,79	3,73	1,79	0,33	14,15	0,00	0,40	3,9	
			Fasírt GM	689,04	164,84	17,49	7,08	2,40	7,45	0,18	0,70	3	
			Burgonyafőzelékkel	1 112,83	266,23	6,59	4,39	1,31	49,05	0,00	0,09	7	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
		U	Trapista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	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		
			Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
			Összesen:	6 188,89	1 480,61	67,39	37,24	16,34	209,90	5,88	4,66		
10/8/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Fokhagymakrémleves	210,94	50,47	1,04	2,17	0,29	6,62	0,00	0,20		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Sertéspörkölt	1 274,51	304,91	21,59	22,15	4,49	4,41	0,00	0,32		
			Galuskával	2 129,00	509,33	11,85	14,36	2,36	82,56	0,00	0,03		
		U	Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	6 036,54	1 444,16	66,57	47,69	9,88	197,69	12,92	2,80		
10/9/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Magyaros karfiolleves	308,02	73,08	2,38	3,25	0,37	8,56	0,00	1,10		
			Gőzölt csirkemell szelet	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68	(10)	
			Vadasmártás	751,06	179,68	2,26	5,63	0,69	29,67	14,99	0,41	9,10,(12)	
			Kölessel	2 222,48	531,69	13,30	10,10	1,91	96,26	0,00	0,50		
		U	Zöldfűszeres sajtkrémes	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		
			Összesen:	6 538,07	1 563,52	63,69	48,69	16,69	202,87	26,53	4,23		
10/10/2026	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		
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01		
		E	Bakonyi betyárgulyás	1 038,13	248,36	15,12	13,97	3,75	15,14	0,01	0,85	7	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
			Szilvalekváros	254,30	60,84	0,37	0,00	0,00	14,45	14,04	0,02	(12)	
			Prézlis nudli	1 633,17	390,71	10,41	2,57	0,68	79,70	0,90	0,44		
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Trapista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	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		
			Összesen:	6 540,74	1 564,78	46,03	31,78	12,53	264,62	40,70	2,72		
10/11/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
		E	Erőleves	230,00	55,02	2,69	1,89	0,01	6,88	0,00	0,33	9	
			Budapest csirkeragu	1 158,80	276,98	23,49	13,83	2,30	14,29	0,00	1,68		
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
		U	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Sós túrókrémes	171,13	40,94	4,16	2,19	1,20	1,10	0,00	0,51	7	
			Összesen:	4 691,91	1 122,21	62,58	29,19	4,91	164,11	10,82	3,84		