Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

5300 Tej-, papaja- és rozslisztmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Magyaros növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,8g | Zsír: 13,0g | T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,3g | Cukor: 12,0g | Só: 0,7g
Ener.: 369,1kcal

Ebéd

Tejmentes tárkonyos sertésraguleves [1,9]
Paraj főzelékkel [1]
Főtt tojás [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 42,6g | Zsír: 45,2g | T.Zs.: 12,4g
Szén.: 64,3g | Cukor: 0,6g | Só: 3,5g
Ener.: 896,1kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült paprikakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,3g | Zsír: 2,6g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 41,1g | Cukor: 10,0g | Só: 0,9g
Ener.: 209,4kcal

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Magyaros Burgonyapaprikás
Diétás pékáruval BL-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 24,1g | Zsír: 35,2g | T.Zs.: 9,4g
Szén.: 122,8g | Cukor: 3,0g | Só: 5,8g
Ener.: 914,4kcal

Uzsonna

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

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

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,9g | Zsír: 8,9g | T.Zs.: 3,7g
Szén.: 39,3g | Cukor: 10,2g | Só: 1,0g
Ener.: 277,8kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi sertésragu GMTM
Főtt tésztával [1,(3)]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 31,2g | Zsír: 54,6g | T.Zs.: 19,3g
Szén.: 95,2g | Cukor: 0,6g | Só: 1,7g
Ener.: 1008,7kcal

Uzsonna

Áfonyás háromszög

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,9g | Zsír: 5,9g | T.Zs.: 2,6g
Szén.: 39,4g | Cukor: 10,2g | Só: 0,3g
Ener.: 243,3kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztával [1,3]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Veganéz

Fehé.: 35,7g | Zsír: 90,5g | T.Zs.: 11,1g
Szén.: 178,0g | Cukor: 54,0g | Só: 2,7g
Ener.: 1682,3kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g | Zsír: 3,5g | T.Zs.: 0,9g
Szén.: 69,3g | Cukor: 33,0g | Só: 0,1g
Ener.: 331,1kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetéttel [1,3]
Húsgolyó
Fejtettbab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 36,8g | Zsír: 40,4g | T.Zs.: 9,2g
Szén.: 117,8g | Cukor: 3,0g | Só: 3,7g
Ener.: 995,8kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

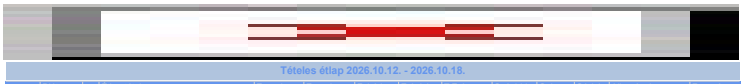
Fehé.: 10,7g | Zsír: 14,0g | T.Zs.: 5,3g
Szén.: 29,8g | Cukor: 0,0g | Só: 1,8g
Ener.: 288,9kcal

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 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026	Tej és rozsliszt-mentes (05300)	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Magyaros növényi szendvicskrémes	415,11	99,31	0,51	9,62	8,40	2,92	0,00	0,64		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Tejmentes tárkonyos sertésragulevés	1 017,18	241,52	13,14	16,95	5,42	9,19	0,02	2,10	1,9	
			Paraj főzelékkel	541,81	129,62	3,74	7,91	0,91	10,72	0,00	0,16	1	
			Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
			1/2 adag Főtt burgonyával	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,51		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	6 251,71	1 493,81	58,56	66,04	24,26	149,57	12,61	5,05		
10/13/2026	Tej és rozsliszt-mentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült paprikakrémes	97,77	23,39	0,22	2,13	0,98	0,97	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Aranysárga kukoricagaluskaleves	620,60	148,47	3,66	4,54	0,56	22,86	0,02	0,63	1,3,9	
			Magyaros Burgonyapaprikás	2 279,22	545,27	18,61	30,22	8,81	48,27	0,02	2,76		
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
		U	Vicilla 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:	5 676,53	1 358,03	34,14	46,20	17,26	198,40	13,58	7,45		
10/14/2026	Tej és rozsliszt-mentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Baromfi 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		
		E	Brokkolikrémleves	494,74	118,36	4,15	5,02	0,61	13,78	0,00	0,13	1	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Hortobágyi sertésragu GMTM	1 914,31	457,97	16,03	37,62	12,10	11,69	0,10	0,68		
			Főtt tésztával	1 334,81	319,33	10,00	4,91	0,50	58,40	0,00	0,16	1,(3)	
			Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U	Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50		
			Összesen:	6 025,64	1 441,54	41,62	69,35	25,32	156,19	14,36	3,14		
10/15/2026	Tej és rozsliszt-mentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült húskrémes	256,17	61,28	2,84	5,50	2,15	0,17	0,00	0,23		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Édes paradicsomleves	1 290,04	308,62	3,28	1,70	0,17	69,62	53,95	1,10	1,9	
			Betétestészával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3	
			Rántott halfilé	3 992,76	955,21	22,70	82,00	10,14	29,21	0,01	1,38	1,3,4	
			Kukoricás rizzsel	1 601,86	383,22	8,21	6,30	0,75	72,96	0,00	0,12		
			Veganéz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	9 513,49	2 275,95	48,53	99,59	14,20	291,33	96,10	3,03		
10/16/2026	Tej és rozsliszt-mentes (05300)	T	Karamellás rizstej	768,88	183,94	0,06	1,91	0,24	40,76	32,97	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Erőleves	357,73	85,58	1,89	5,67	0,55	6,63	0,00	1,42	9,(1)	
			Levesbetéttel	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Húsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63		
			Fejtettbab főzelékkel	1 584,50	379,07	17,84	10,11	1,22	53,75	0,00	1,49	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			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		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	6 753,80	1 615,74	52,27	57,82	15,43	216,88	35,97	5,47		
10/17/2026	Tej és rozsliszt-mentes (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		
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31		
		E	Tarhonyaleves	892,63	212,33	5,08	9,06	2,03	27,37	0,00	0,85	1,3	
			Székelykáposzta	1 002,00	239,71	24,08	9,52	3,02	14,11	0,00	1,55	1,(12)	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	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		
			Összesen:	4 509,92	1 077,71	45,92	23,62	6,41	166,03	13,43	3,69		
10/18/2026	Tej és rozsliszt-mentes (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		
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00		
		E	Tojásleves	610,34	146,01	4,36	9,64	1,49	10,35	0,01	0,56	1,3	
			Rántott sertésszelet Sütőben sült	3 361,59	804,21	25,42	64,41	9,34	29,61	0,01	1,29	1,3	
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
			Veganéz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Diabetikus szilvalekváros	109,74	26,25	0,32	0,03	0,00	5,96	0,00	0,03	15	
			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:	7 132,18	1 706,25	44,91	86,34	12,70	185,07	10,23	2,49		

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

5385 Tej-, szója-, mustár-, hüvelyes-, belsőség- és olajos magmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Magyaros vajkrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,5g Zsír: 6,5g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 54,1g Cukor: 12,0g Só: 1,1g
Ener.: 298,7kcal

Ebéd

Tejmentes tárkonyos sertésraguleves [1,9]
Paraj főzelékkel [1]
Főtt tojás [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 42,6g Zsír: 45,2g T.Zs.: 12,4g
Szén.: 64,3g Cukor: 0,6g Só: 3,5g
Ener.: 896,1kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült paprikakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,3g Zsír: 2,6g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 41,1g Cukor: 10,0g Só: 0,9g
Ener.: 208,9kcal

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Magyaros Burgonyapaprikás
Diétás pékáruval BL-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 24,1g Zsír: 35,2g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 122,8g Cukor: 3,0g Só: 5,8g
Ener.: 914,4kcal

Uzsonna

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

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

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,9g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 39,3g Cukor: 10,2g Só: 1,0g
Ener.: 277,3kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi sertésragu GMTM
Főtt tésztával [1,(3)]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 31,2g Zsír: 54,6g T.Zs.: 19,3g
Szén.: 95,2g Cukor: 0,6g Só: 1,7g
Ener.: 1008,7kcal

Uzsonna

Sós perec

Fehé.: 1,3g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 45,3g Cukor: 2,4g Só: 3,0g
Ener.: 207,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,9g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 39,3g Cukor: 10,2g Só: 0,3g
Ener.: 242,7kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztával [1,3]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizzsel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 37,0g Zsír: 90,6g T.Zs.: 11,1g
Szén.: 183,9g Cukor: 59,9g Só: 2,9g
Ener.: 1713,4kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g Zsír: 3,5g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 69,3g Cukor: 33,0g Só: 0,1g
Ener.: 331,1kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetéttel [1,3]
Húsgolyó
Sütőtökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23,5g Zsír: 40,8g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 112,3g Cukor: 11,0g Só: 3,7g
Ener.: 924,4kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

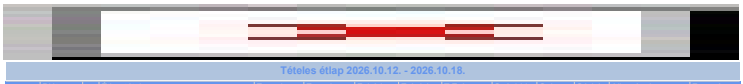
Fehé.: 10,7g Zsír: 14,0g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 29,8g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 288,9kcal

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 2026.10.12. - 2026.10.18.

Dátum	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Magyaros vajkrémes	120,80	28,90	0,24	3,17	1,22	0,77	0,00	1,02		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Tejmentes tárkonyos sertésragulevés	1 017,18	241,52	13,14	16,95	5,42	9,19	0,02	2,10	1,9	
			Paraj főzelékkel	541,81	129,62	3,74	7,91	0,91	10,72	0,00	0,16	1	
			Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
			1/2 adag Főtt burgonyával	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,51		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	5 957,40	1 423,40	58,29	59,59	17,08	147,42	12,61	5,43		
10/13/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Sült paprikakrémes	97,77	23,39	0,22	2,13	0,98	0,97	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Aranysárga kukoricagaluskaleves	620,60	148,47	3,66	4,54	0,56	22,86	0,02	0,63	1,3,9	
			Magyaros Burgonyapaprikás	2 279,22	545,27	18,61	30,22	8,81	48,27	0,02	2,76		
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
		U	Vicilla 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:	5 674,36	1 357,51	34,14	46,20	17,26	198,38	13,57	7,45		
10/14/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Baromfi 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		
		E	Brokkolikrémleves	494,74	118,36	4,15	5,02	0,61	13,78	0,00	0,13	1	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Hortobágyi sertésragu GMTM	1 914,31	457,97	16,03	37,62	12,10	11,69	0,10	0,68		
			Főtt tésztával	1 334,81	319,33	10,00	4,91	0,50	58,40	0,00	0,16	1,(3)	
			Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U	Sós perec	869,02	207,90	1,26	2,10	0,07	45,29	2,38	3,04		
			Összesen:	6 244,17	1 493,82	42,33	65,55	23,09	179,71	13,18	5,68		
10/15/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Sült húskrémes	256,17	61,28	2,84	5,50	2,15	0,17	0,00	0,23		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Édes paradicsomleves	1 290,04	308,62	3,28	1,70	0,17	69,62	53,95	1,10	1,9	
			Betlétésztával	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3	
			Rántott halfilé	3 992,76	955,21	22,70	82,00	10,14	29,21	0,01	1,38	1,3,4	
			Kukoricás rizzsel	1 601,86	383,22	8,21	6,30	0,75	72,96	0,00	0,12		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	9 641,32	2 306,53	49,84	99,69	14,20	297,21	######	3,23		
10/16/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM	T	Karamellás rizstej	768,88	183,94	0,06	1,91	0,24	40,76	32,97	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Erőleves	357,73	85,58	1,89	5,67	0,55	6,63	0,00	1,42	9,(1)	
			Levesbetéttel	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Húsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63		
			Sütőtökfőzelékkel	1 286,11	307,68	4,49	10,56	1,14	48,30	7,99	1,51	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			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		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	6 455,41	1 544,35	38,92	58,27	15,35	211,43	43,96	5,49		

eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Magyaros növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,8g Zsír: 13,0g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,3g Cukor: 12,0g Só: 0,7g
Ener.: 369,1kcal

Ebéd

Tejmentes tárkonyos sertésraguleves [1,9]
Roston sült csirkemell [(10)]
Paraj főzelékkel [1]
1/2 adag Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 45,5g Zsír: 36,0g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 64,7g Cukor: 0,6g Só: 4,0g
Ener.: 768,2kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült paprikakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,3g Zsír: 2,6g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 41,1g Cukor: 10,0g Só: 0,9g
Ener.: 209,4kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves
Magyaros Burgonyapaprikás
Diétás pékáruval BL-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 22,2g Zsír: 34,8g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 110,3g Cukor: 3,0g Só: 5,5g
Ener.: 853,4kcal

Uzsonna

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

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

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,9g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 39,3g Cukor: 10,2g Só: 1,0g
Ener.: 277,8kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi sertésragu GMTM
Főtt tésztával
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 24,4g Zsír: 56,8g T.Zs.: 19,6g
Szén.: 98,4g Cukor: 4,6g Só: 1,6g
Ener.: 1018,2kcal

Uzsonna

Áfonyás háromszög

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,9g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 39,4g Cukor: 10,2g Só: 0,3g
Ener.: 243,3kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Levesbetéttel
Rántott halfilé [1,4]
Kukoricás rizzsel
Veganéz

Fehé.: 33,0g Zsír: 25,2g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 175,9g Cukor: 55,0g Só: 1,7g
Ener.: 1073,8kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g Zsír: 3,5g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 69,3g Cukor: 33,0g Só: 0,1g
Ener.: 331,1kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Fejtettbab főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 35,5g Zsír: 40,1g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 118,6g Cukor: 3,5g Só: 3,6g
Ener.: 991,4kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

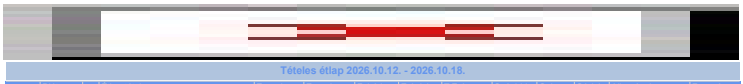
Fehé.: 10,7g Zsír: 14,0g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 29,8g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 288,9kcal

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 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)												
		R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Vaníliás puding rizsteljel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Magyaros növényi szendvicskrémes	415,11	99,31	0,51	9,62	8,40	2,92	0,00	0,64		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Tejmentes tárkonyos sertésraguleves	1 017,18	241,52	13,14	16,95	5,42	9,19	0,02	2,10	1,9	
			Roston sült csirkemell	837,68	200,40	24,89	10,43	1,37	1,81	0,54	1,17	(10)	
			Paraj főzelékkel	541,81	129,62	3,74	7,91	0,91	10,72	0,00	0,16	1	
			1/2 adag Főtt burgonyával	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,51		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Melegszendvics	1 544,41	369,48	18,77	3,56	1,29	65,25	0,00	0,86	1	
			Összesen:	8 316,78	1 987,85	85,15	62,85	21,32	267,33	26,04	6,44		
10/13/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)												
		R	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	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		
			Salátalevéllel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült paprikakrémes	97,77	23,39	0,22	2,13	0,98	0,97	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Kukoricagaluska-leves	365,64	87,47	1,77	4,17	0,50	10,40	0,00	0,33		
			Magyaros Burgonyapaprikás	2 279,22	545,27	18,61	30,22	8,81	48,27	0,02	2,76		
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
		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		
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bácskai rizseshús	3 061,09	732,32	26,07	33,57	9,63	80,57	0,00	0,24		
			Összesen:	9 345,53	2 235,78	70,09	82,24	27,92	300,15	16,56	8,31		
10/14/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)												
		R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			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		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Baromfi 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		
		E	Brokkolikrémleves	494,74	118,36	4,15	5,02	0,61	13,78	0,00	0,13	1	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Hortobágyi sertésragu GMTM	1 914,31	457,97	16,03	37,62	12,10	11,69	0,10	0,68		
			Főtt tésztával	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,09		
			Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U	Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Főtt Bécsi rudacska	1 163,23	278,28	15,00	24,00	9,19	0,24	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)	
			Összesen:	9 244,40	2 211,58	66,57	111,90	40,21	226,66	21,36	5,45		
10/15/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)												
		R	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Kenőmájassal	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült húskrémes	256,17	61,28	2,84	5,50	2,15	0,17	0,00	0,23		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Édes paradicsomleves	1 290,04	308,62	3,28	1,70	0,17	69,62	53,95	1,10	1,9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Rántott halfilé	1 450,90	347,10	21,07	17,01	2,82	25,66	0,56	0,50	1,4	
			Kukoricás rizzsel	1 601,86	383,22	8,21	6,30	0,75	72,96	0,00	0,12		
			Veganéz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Lecsós csirkemáj	1 213,65	290,35	25,36	17,83	4,80	6,74	0,00	1,47		
			Tarhonyával	1 348,04	322,50	3,26	6,26	0,74	62,02	4,00	0,29		
			Összesen:	10 450,23	2 500,05	81,90	64,36	14,54	392,22	######	4,14		
10/16/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)												
		R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alomsonka krémes	141,94	33,96	2,56	2,66	1,13	0,04	0,00	0,40		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		T	Karamellás rizstej	768,88	183,94	0,06	1,91	0,24	40,76	32,97	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Erőleves	357,73	85,58	1,89	5,67	0,55	6,63	0,00	1,42	9,(1)	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Húsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63		
			Fejtettbab főzelékkel	1 584,50	379,07	17,84	10,11	1,22	53,75	0,00	1,49	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			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		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Óvári csirkemell violife sajttal	1 235,24	295,51	31,13	15,58	5,53	7,35	0,36	2,05		
			Burgonyapürével	1 057,55	253,00	5,02	5,72	1,63	44,34	2,20	0,14		
			Összesen:	9 799,05	2 344,27	94,53	81,98	23,81	301,18	42,03	8,06		
10/17/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)												
		R	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Kolbászkarikás	245,11	58,64	3,10	5,08	1,92	0,06	0,00	0,56		
			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		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31		
		E	Tarhonyaleves	614,74	147,07	2,48	5,04	0,65	22,21	0,36	0,32		
			Székelykáposzta	1 002,00	239,71	24,08	9,52	3,02	14,11	0,00	1,55	1,(12)	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	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		
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Brassói aprópecsenye	4 046,20	967,99	25,22	68,40	15,65	58,85	2,30	1,24	1	
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
			Összesen:	9 792,27	2 342,66	77,75	97,59	23,64	277,86	33,98	5,23		
10/18/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)												
		R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Paprikás szalámis	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		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		
			Kólesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,21	0,00		
		E	Rántott leves	475,54	113,77	1,54	7,78	0,94	9,44	0,05	0,49	1	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rántott sertésszelet	1 334,11	319,16	24,18	18,77	4,35	12,86	0,00	0,41		
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
			Veganéz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Diabetikus szilvalekvárós	109,74	26,25	0,32	0,03	0,00	5,96	0,00	0,03	15	
			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		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02	1,3	
			Cukkinifőzelékkel	848,29	202,94	4,32	10,65	1,22	22,21	0,80	0,10		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	9 069,09	2 169,62	75,97	84,86	19,85	271,36	14,06	3,59		

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Magyaros növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 4,7g | Zsír: 13,6g | T.Zs.: 9,0g
Szén.: 55,3g | Cukor: 12,4g | Só: 1,0g
Ener.: 378,5kcal

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves TGMZ
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel
1/2 adag Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 41,5g | Zsír: 49,0g | T.Zs.: 12,8g
Szén.: 62,6g | Cukor: 0,6g | Só: 3,5g
Ener.: 918,9kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült paprikakrémes
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 4,3g | Zsír: 3,2g | T.Zs.: 1,2g
Szén.: 40,1g | Cukor: 10,4g | Só: 1,2g
Ener.: 218,8kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Paprikás burgonya kolbásszal
Gluténmentes pékáruval-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 20,8g | Zsír: 33,3g | T.Zs.: 9,0g
Szén.: 107,5g | Cukor: 4,0g | Só: 5,6g
Ener.: 822,6kcal

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Violife növényi sajt szelettel

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

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,8g | Zsír: 9,5g | T.Zs.: 3,8g
Szén.: 38,3g | Cukor: 10,6g | Só: 1,3g
Ener.: 287,2kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves
Corn and Joy - sós
Hortobágyi sertésragu GMTM
Főtt tésztával
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 43,2g | Zsír: 57,3g | T.Zs.: 19,6g
Szén.: 111,6g | Cukor: 5,1g | Só: 2,0g
Ener.: 1083,1kcal

Uzsonna

Áfonyás háromszög

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,2g | Zsír: 11,6g | T.Zs.: 7,7g
Szén.: 40,2g | Cukor: 10,6g | Só: 1,0g
Ener.: 306,2kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [9]
Levesbetéttel
Rántott csirkemell
Kukoricás rizzsel
Növényi majonéz

Fehé.: 43,5g | Zsír: 20,2g | T.Zs.: 2,5g
Szén.: 180,8g | Cukor: 55,2g | Só: 2,6g
Ener.: 1085,7kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Gluténmentes pékáru

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

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3,7g | Zsír: 5,1g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 76,2g | Cukor: 37,4g | Só: 0,4g
Ener.: 382,3kcal

Ebéd

Erőleves [9]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Fejtettbab főzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 36,1g | Zsír: 36,3g | T.Zs.: 8,6g
Szén.: 136,1g | Cukor: 4,5g | Só: 2,5g
Ener.: 1030,1kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Paprikával

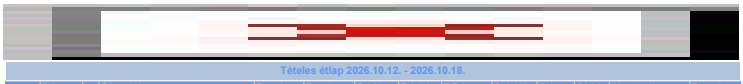
Fehé.: 9,6g | Zsír: 14,6g | T.Zs.: 5,3g
Szén.: 28,8g | Cukor: 0,4g | Só: 2,0g
Ener.: 298,3kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén
2 - rák
3 - tojás
4 - hal
5 - földimogyoró
6 - szója
7 - tejtermék, laktóz
8 - diófélék
9 - zeller
10 - mustár
11 - 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 2026.10.12. - 2026.10.18.

Dátum	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Vaníliás puding rizstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Magyaros növényi szendvicskrémes	415,11	99,31	0,51	9,62	8,40	2,92	0,00	0,64		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Tárkonyos sertésraguleves TGMZ	987,97	234,54	12,68	16,83	5,39	8,20	0,00	2,08		
			Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
			Paraj főzelékkel	666,24	159,39	3,05	11,85	1,39	9,95	0,00	0,15		
			1/2 adag Főtt burgonyával	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,51		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Melegszendvics	2 443,60	584,59	9,27	12,16	9,04	107,81	6,72	1,84		
			Összesen:	9 963,34	2 381,77	68,43	86,39	34,36	304,72	34,00	7,79		
10/13/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man	R	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	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		
			Salátalevéllel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült paprikakrémes	97,77	23,39	0,22	2,13	0,98	0,97	0,00	0,80		
			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	Kukoricagaluska-leves TOGM	370,06	88,53	1,79	4,14	0,49	10,68	0,00	0,34	9	
			Paprikás burgonya kolbásszal	1 857,89	444,47	16,83	28,64	8,49	28,81	0,00	2,82		
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
			Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
		U	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bácskai rizses	1 677,89	401,41	7,38	9,58	1,11	70,93	0,00	0,31		
			Összesen:	7 951,49	1 902,28	46,86	58,69	19,29	284,67	18,74	9,33		
10/14/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			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		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Baromfi 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		
		E	Brokkolikrémleves	421,75	100,90	3,49	5,06	0,60	10,01	0,00	0,12		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Hortobágyi sertésragu GMTM	1 914,31	457,97	16,03	37,62	12,10	11,69	0,10	0,68		
			Főtt tésztával	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,09		
			Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U	Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Főtt Bécsi rudacska	1 163,23	278,28	15,00	24,00	9,19	0,24	0,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)	
			Összesen:	9 633,57	2 304,69	82,15	114,30	40,47	236,86	22,98	6,76		
10/15/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man	R	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Kenőmájassal	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült húskrémes	480,15	114,87	3,13	10,54	7,24	1,97	0,00	0,67		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Édes paradicsomleves	1 290,15	308,65	3,11	1,92	0,22	69,31	53,95	1,10	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33		
			Kukoricás rizzsel	1 601,86	383,22	8,21	6,30	0,75	72,96	0,00	0,12		
			Növényi majonéz	47,65	11,40	0,01	1,19	0,14	0,18	0,11	0,04		
		U	Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Lecsós csirkemáj	892,63	213,55	20,81	11,29	2,30	6,90	0,00	1,16		
			Tarhonyával	1 348,04	322,50	3,26	6,26	0,74	62,02	4,00	0,29		
			Összesen:	10 811,10	2 586,40	87,66	65,21	18,13	398,42	######	6,24		
10/16/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sonkakrémes növényi	337,88	80,83	4,46	6,44	4,78	1,34	0,00	0,98		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		T	Karamellás rizstej	943,52	225,72	0,09	2,86	0,35	48,65	36,96	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Erőleves	230,00	55,02	2,69	1,89	0,01	6,88	0,00	0,33	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Húsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63		
			Fejtettbab főzelékkel	1 586,00	379,43	17,25	9,99	1,18	54,70	0,00	1,49		
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
		U	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Óvári csirkemell violife sajttal	1 235,24	295,51	31,13	15,58	5,53	7,35	0,36	2,05		
			Burgonyapürével	961,49	230,02	5,00	5,20	1,57	40,00	0,00	0,14		
			Összesen:	10 353,41	2 476,89	93,87	84,34	27,15	320,57	46,02	8,43		
10/17/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man	R	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Kolbászkarikával	171,58	41,05	2,17	3,56	1,34	0,04	0,00	0,39		
			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		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Tarhonyaleves	614,74	147,07	2,48	5,04	0,65	22,21	0,36	0,32		
			Székelykáposzta	1 089,72	260,70	24,64	9,34	2,98	19,20	0,00	1,99	(12)	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
		U	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		
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Brassói aprópecsenye	2 429,15	581,14	30,07	18,11	4,03	72,43	0,00	2,71		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
			Összesen:	8 556,19	2 046,96	80,51	47,00	11,55	310,85	33,48	7,56		
10/18/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Paprikás szalámis	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Kólesgolyó	444,30	106,29	3,90	1,02	0,20	24,00	0,63	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Köménymagos leves	215,00	51,43	0,51	3,92	0,47	3,46	0,00	0,20		
			Rántott sertésszelet	1 334,11	319,16	24,18	18,77	4,35	12,86	0,00	0,41		
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
			Növényi majonéz	47,65	11,40	0,01	1,19	0,14	0,18	0,11	0,04		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Szilvalekváros	254,30	60,84	0,37	0,00	0,00	14,45	14,04	0,02	(12)	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Fasírt GM	689,04	164,84	17,49	7,08	2,40	7,45	0,18	0,70	3	
			Cukkinilőzelékkel	694,36	166,11	3,33	11,42	1,83	12,30	0,00	0,12	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	8 356,03	1 999,03	73,60	68,48	15,47	263,22	29,16	3,90		

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16
5900 Gluténmentes

eatrend
ételünk az életünk

HÉTFŐ

Tízórai
Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 15,3g Zsír: 21,6g T.Zs.: 10,4g
Szén.: 45,4g Cukor: 0,4g Só: 0,8g
Ener.: 451,4kcal

Ebéd
Gluténmentes tárkonyos sertésraguleves [7,9]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel
1/2 adag Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 42,2g Zsír: 52,2g T.Zs.: 14,7g
Szén.: 63,6g Cukor: 0,6g Só: 3,5g
Ener.: 955,4kcal

Uzsonna
Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

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

KEDD

Tízórai
Csipkebogyó tea
Sült paprikakrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 5,1g Zsír: 15,1g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 40,8g Cukor: 10,4g Só: 0,9g
Ener.: 333,3kcal

Ebéd
Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Magyaros Burgonyapaprikás
Gluténmentes pékáruval-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 22,6g Zsír: 34,9g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 126,9g Cukor: 4,0g Só: 5,6g
Ener.: 923,4kcal

Uzsonna
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Trapista sajt szelettel [7]

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

SZERDA

Tízórai
Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,8g Zsír: 9,5g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 38,3g Cukor: 10,6g Só: 1,3g
Ener.: 287,2kcal

Ebéd
Brokkolikrémleves [7]
Corn and Joy - sós
Hortobágyi sertésragu gluténmentes [7]
Főtt tésztával
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 53,1g Zsír: 57,6g T.Zs.: 16,8g
Szén.: 110,1g Cukor: 4,9g Só: 2,1g
Ener.: 1120,2kcal

Uzsonna
Áfonyás háromszög

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai
Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,2g Zsír: 11,6g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 40,2g Cukor: 10,6g Só: 1,0g
Ener.: 306,2kcal

Ebéd
Édes paradicsomleves [9]
Levesbetéttel
Rántott halfilé GM [3,4]
Kukoricás rizzsel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 36,9g Zsír: 57,2g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 157,4g Cukor: 73,9g Só: 1,7g
Ener.: 1299,1kcal

Uzsonna
Csokoládés puding [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 13,9g Zsír: 5,5g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 65,2g Cukor: 20,4g Só: 0,8g
Ener.: 380,0kcal

PÉNTEK

Tízórai
Karamellás tej [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 13,9g Zsír: 6,7g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 68,4g Cukor: 25,4g Só: 0,8g
Ener.: 402,5kcal

Ebéd
Erőleves [9]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Fejtettbab főzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 36,8g Zsír: 37,9g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 135,4g Cukor: 4,5g Só: 2,5g
Ener.: 1045,0kcal

Uzsonna
Olasz felvágottas
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Paprikával

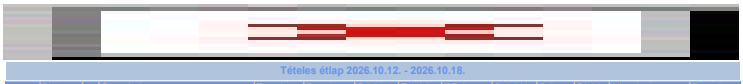
Fehé.: 9,6g Zsír: 14,6g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 28,8g Cukor: 0,4g Só: 2,0g
Ener.: 298,3kcal

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

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén
2 - rák
3 - tojás
4 - hal
5 - földimogyoró
6 - szója
7 - tejtermék, laktóz
8 - diófélék
9 - zeller
10 - mustár
11 - 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 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026	Gluténmentes (05900)	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Vaníliás 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		
		T	Tehéntej 1,5%	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	7	
			Magyaros vajkrémes	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Gluténmentes tárkonyos	1 140,87	271,12	13,42	20,05	7,31	9,28	0,00	2,11	7,9	
			Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
			Paraj főzelékkel	666,24	159,39	3,05	11,85	1,39	9,95	0,00	0,15		
			1/2 adag Főtt burgonyával	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,51		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Melegszendvics	2 443,60	584,59	9,27	12,16	9,04	107,81	6,72	1,84		
			Összesen:	10 654,16	2 547,02	84,16	100,99	40,37	298,53	29,72	7,69		
10/13/2026	Gluténmentes (05900)	R	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	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		
			Salátalevéllel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült paprikakrémes	576,43	137,90	1,08	14,03	6,77	1,65	0,00	0,50	7	
			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	Kukoricagaluska-leves TOGM	370,06	88,53	1,79	4,14	0,49	10,68	0,00	0,34	9	
			Magyaros Burgonyapaprikás	2 279,22	545,27	18,61	30,22	8,81	48,27	0,02	2,76		
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
			Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
		U	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Trapista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bácskai rizses	1 677,89	401,41	7,38	9,58	1,11	70,93	0,00	0,31		
			Összesen:	9 109,05	2 179,21	60,54	76,48	26,50	299,39	18,86	9,26		
10/14/2026	Gluténmentes (05900)	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			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		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Baromfi 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		
		E	Brokkolikrémleves	526,48	125,95	4,79	5,63	0,88	13,66	0,00	0,16	7	
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Hortobágyi sertésragu gluténmentes	1 862,53	445,58	16,39	35,82	9,74	12,11	0,00	0,66	7	
			Főtt tésztával	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,09		
			Reszelt trapista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
		U	Áfonyás háromszög	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Főtt Bécsi rudacska	1 163,23	278,28	15,00	24,00	9,19	0,24	0,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)	
			Összesen:	9 788,65	2 341,78	92,08	114,57	37,71	235,35	22,82	6,83		
10/15/2026	Gluténmentes (05900)	R	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Kenőmájassal	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Sült húskrémes	480,15	114,87	3,13	10,54	7,24	1,97	0,00	0,67		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Édes paradicsomleves	1 290,15	308,65	3,11	1,92	0,22	69,31	53,95	1,10	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Rántott halfilé GM	1 329,29	318,01	24,80	20,82	3,10	7,37	19,43	0,40	3,4	
			Kukoricás rizzsel	1 601,86	383,22	8,21	6,30	0,75	72,96	0,00	0,12		
			Majonézzel	1 063,37	254,39	0,39	27,95	3,59	0,01	0,00	0,06	3,10,(7)	
		U	Csokoládés puding	978,18	234,01	10,28	4,54	2,44	37,67	19,98	0,41	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Lecsós csirkemáj	892,63	213,55	20,81	11,29	2,30	6,90	0,00	1,16		
			Tarhonyával	1 348,04	322,50	3,26	6,26	0,74	62,02	4,00	0,29		
			Összesen:	11 787,57	2 819,99	91,18	103,84	25,37	367,23	######	5,73		
10/16/2026	Gluténmentes (05900)	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sonkakrémes növényi	337,88	80,83	4,46	6,44	4,78	1,34	0,00	0,98		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		T	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Erőleves	230,00	55,02	2,69	1,89	0,01	6,88	0,00	0,33	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Húsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63		
			Fejtettbab főzelékkel	1 648,30	394,33	17,94	11,63	1,95	54,02	0,00	1,52	7	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
		U	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Óvári csirkemell	1 316,16	314,87	36,74	16,65	5,11	4,29	0,59	2,08	7,(10)	
			Burgonyapürével	961,49	230,02	5,00	5,20	1,57	40,00	0,00	0,14		
			Összesen:	10 581,27	2 531,40	110,28	88,69	29,59	309,06	34,27	8,89		
10/17/2026	Gluténmentes (05900)	R	Tehéntej 1,5%	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	7	
			Mézes	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			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		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Tarhonyaleves	614,39	146,98	2,48	5,03	0,58	22,21	0,36	0,61		
			Székelykáposzta	1 089,72	260,70	24,64	9,34	2,98	19,20	0,00	1,99	(12)	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
		U	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		
		V	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Brassói aprópecsenye	2 429,15	581,14	30,07	18,11	4,03	72,43	0,00	2,71		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
			Összesen:	8 879,16	2 124,21	88,57	45,07	12,23	327,34	45,79	7,87		
10/18/2026	Gluténmentes (05900)	R	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Paprikás szalámis	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Kölesgolyó	444,30	106,29	3,90	1,02	0,20	24,00	0,63	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Tojásleves	306,83	73,40	2,19	5,36	0,84	4,02	0,00	0,24	3	
			Rántott sertésszelet	1 334,11	319,16	24,18	18,77	4,35	12,86	0,00	0,41		
			Párolt rizzsel	1 726,19	412,96	7,60	9,57	1,11	73,63	0,00	0,51		
			Majonézzel	1 063,37	254,39	0,39	27,95	3,59	0,01	0,00	0,06	3,10,(7)	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Szilvalekváros	254,30	60,84	0,37	0,00	0,00	14,45	14,04	0,02	(12)	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		V	Almalé 100%	57,90	13,85	0,15	0,15	0,03	3,30	3,00	0,00		
			Fasírt GM	689,04	164,84	17,49	7,08	2,40	7,45	0,18	0,70	3	
			Cukkinilőzelékkel	694,36	166,11	3,33	11,42	1,83	12,30	0,00	0,12	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	9 463,58	2 263,99	75,66	96,68	19,29	263,61	29,05	3,96		

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Magyaros vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Alma

Fehé.: 3,9g Zsír: 17,0g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 21,8g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
Ener.: 259,3kcal

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 43,9g Zsír: 39,8g T.Zs.: 11,1g
Szén.: 44,8g Cukor: 0,6g Só: 2,5g
Ener.: 777,3kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Narancs

Fehé.: 7,8g Zsír: 8,0g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 15,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 164,8kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült paprikakrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3,7g Zsír: 14,9g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 22,0g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 241,0kcal

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Magyaros Burgonyapaprikás
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 11,7g Zsír: 16,7g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 44,8g Cukor: 0,0g Só: 4,1g
Ener.: 380,4kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 13,4g Zsír: 12,8g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 15,2g Cukor: 0,6g Só: 1,0g
Ener.: 232,1kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával
Alma

Fehé.: 7,8g Zsír: 9,4g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 21,6g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 205,3kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Hortobágyi sertésragu [1,7]
Főtt tésztával [1,(3)]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 30,9g Zsír: 47,2g T.Zs.: 14,9g
Szén.: 45,9g Cukor: 0,5g Só: 1,5g
Ener.: 742,7kcal

Uzsonna

Petrezselymes túrókrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Narancs

Fehé.: 7,1g Zsír: 3,5g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,1g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 118,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóuborkával
Alma

Fehé.: 6,6g Zsír: 16,0g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 22,3g Cukor: 0,2g Só: 0,6g
Ener.: 263,0kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9,15]
Betűtésztával [1,3]
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 21,9g Zsír: 45,7g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 45,8g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 690,0kcal

Uzsonna

Csokoládés puding [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Narancs

Fehé.: 2,2g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 15,3g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 75,7kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 8,1g Zsír: 14,4g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 21,0g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 249,2kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Húsgolyó
Fejtettbab főzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27,1g Zsír: 36,4g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 45,5g Cukor: 0,3g Só: 3,0g
Ener.: 628,0kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Narancs

Fehé.: 8,1g Zsír: 14,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 14,9g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 219,9kcal

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 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026	(06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Magyaros vajkrémes	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Tárkonyos sertésraguleves	819,07	195,95	14,10	9,28	3,44	13,22	0,02	0,80	1,7,9,10,(12)	
			Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
			Paraj főzelékkel	715,06	171,07	5,64	10,76	1,68	12,72	0,00	0,64	1,7	
			1/2 adag Főtt burgonyával	342,95	82,05	2,19	0,18	0,02	17,50	0,00	0,36		
		U	Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Narancs	86,55	20,70	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00		
			Összesen:	5 022,00	1 201,43	55,66	64,73	21,80	81,69	0,63	3,40		
10/13/2026	(06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Sült paprikakrémes	576,43	137,90	1,08	14,03	6,77	1,65	0,00	0,50	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1	
			Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Aranysárga kukoricagaluskaleves	620,60	148,47	3,66	4,54	0,56	22,86	0,02	0,63	1,3,9	
			Magyaros Burgonyapaprikás	911,69	218,11	7,44	12,09	3,52	19,31	0,01	1,10		
			Csemege uborkával	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
		U	Trapista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Narancs	86,55	20,70	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00		
			Összesen:	3 567,28	853,42	28,84	44,47	18,61	82,02	0,68	5,69		
10/14/2026	(06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Baromfi párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	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		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Brokkolikrémleves	494,74	118,36	4,15	5,02	0,61	13,78	0,00	0,13	1	
			Hortobágyi sertésragu	1 676,17	401,00	14,92	32,03	8,72	11,20	0,00	0,59	1,7	
			Főtt tésztával	467,18	111,77	3,50	1,72	0,18	20,44	0,00	0,06	1,(3)	
			Reszelt trapista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
		U	Petrezselymes túrókrémes	235,78	56,41	5,18	3,20	1,76	1,56	0,00	0,52	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1	
			Narancs	86,55	20,70	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00		
			Összesen:	4 458,99	1 066,75	45,80	60,11	20,28	81,58	0,66	3,03		
10/15/2026	(06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Sült húskrémes	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)	
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
			Kígyóuborkával	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	Édes paradicsomleves	307,00	73,45	2,62	1,36	0,14	12,54	0,00	0,88	1,9,15	
			Betűtésztával	117,98	28,22	1,22	0,36	0,06	4,99	0,00	0,05	1,3	
			Rántott halfilé	957,63	229,10	15,49	13,59	2,20	9,94	0,00	0,38	4	
			Kukoricás rizzsel	438,06	104,80	2,16	2,48	0,29	18,33	0,00	0,04		
			Majonézzel	1 063,37	254,39	0,39	27,95	3,59	0,01	0,00	0,06	3,10,(7)	
		U	Csokoládés puding	33,94	8,12	0,08	0,04	0,00	1,79	0,00	0,01	15	
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
			Narancs	86,55	20,70	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00		
			Összesen:	4 299,96	1 028,68	30,69	62,08	13,40	83,46	0,18	2,04		
10/16/2026	(06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Erőleves	357,73	85,58	1,89	5,67	0,55	6,63	0,00	1,42	9,(1)	
			Húsgolyó	1 191,70	285,09	14,20	23,79	7,34	1,45	0,00	0,63		
			Fejtettbab főzelékkel	989,23	236,66	10,90	6,86	1,18	32,56	0,00	0,90	1,7	
			Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00		
		U	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	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		
			Narancs	86,55	20,70	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00		
			Összesen:	4 585,83	1 097,08	43,35	64,72	19,39	81,38	0,31	6,41		