eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30

5300 Tej-, papaja- és rozslisztmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,9g Zsír: 4,4g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 76,5g Cukor: 36,3g Só: 0,1g
Ener.: 370,6kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Csikós tokány
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 39,3g Zsír: 46,1g T.Zs.: 11,2g
Szén.: 128,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 1053,9kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 12,0g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 31,4g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 199,2kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zakuszkás
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,7g Zsír: 4,2g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 47,1g Cukor: 10,0g Só: 0,8g
Ener.: 257,5kcal

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Káposztás tészta [1,3]
Porcukorral

Fehé.: 16,8g Zsír: 7,1g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 83,2g Cukor: 15,2g Só: 1,9g
Ener.: 463,7kcal

Uzsonna

Házi almás kókuszgurt
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g Zsír: 0,5g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 41,3g Cukor: 10,0g Só: 0,1g
Ener.: 176,8kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 74,9g Cukor: 32,0g Só: 0,7g
Ener.: 444,5kcal

Ebéd

Meggyleves
Rakott burgonya [3]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 22,7g Zsír: 21,1g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 86,6g Cukor: 13,0g Só: 2,4g
Ener.: 638,1kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 7,8g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 32,0g Cukor: 0,3g Só: 0,3g
Ener.: 211,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,5g Zsír: 10,0g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 41,8g Cukor: 10,2g Só: 0,7g
Ener.: 279,6kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Cukkinis kuszkusszal [1]
Tartármártással
Körte

Fehé.: 56,9g Zsír: 26,5g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 111,2g Cukor: 35,1g Só: 3,9g
Ener.: 916,8kcal

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g Zsír: 11,6g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g Cukor: 1,9g Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

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

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametélttel [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Paradicsomos káposzta főzelék [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 37,3g Zsír: 30,0g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 106,1g Cukor: 18,0g Só: 1,7g
Ener.: 850,4kcal

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

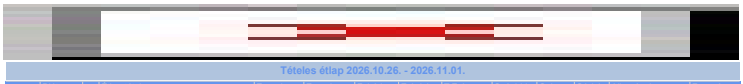
Fehé.: 4,8g Zsír: 2,3g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 48,8g Cukor: 10,5g Só: 0,1g
Ener.: 238,5kcal

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 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Mézes	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			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	Magyaros karfiolleves	316,46	75,71	2,50	3,25	0,37	8,85	0,01	0,61	1,9	
			Csikós tokány	1 591,46	380,73	18,39	31,54	9,39	5,34	0,00	0,27		
			Párolt bulgurral	2 497,34	597,45	18,44	11,28	1,41	113,81	0,00	0,07	1	
		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		
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	6 787,00	1 623,70	56,24	53,27	13,27	235,87	36,30	1,95		
10/27/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zakuszkás	298,70	71,46	2,55	3,74	3,17	6,95	0,00	0,73		
			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	Májgaluskaleves	140,09	33,51	1,48	0,77	0,21	5,77	0,21	0,78	1,9	
			Káposztás tészta	1 630,28	390,02	15,31	6,36	1,03	67,42	5,00	1,12	1,3	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Házi almás kókuszgurt	226,00	40,15	0,16	0,16	0,00	12,79	9,99	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	3 811,50	897,92	29,30	11,81	4,69	171,53	35,19	2,76		
10/28/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00		
			Növényi szendvicskrémes	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	
		E	Meggyleves	578,54	138,41	0,81	0,53	0,03	31,47	12,99	0,50		
			Rakott burgonya	2 005,36	479,75	20,81	20,37	7,18	51,76	0,00	1,03	3	
			Vegyes vágottal	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	15,(10),(12)	
		U	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	
			Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
			Összesen:	5 409,83	1 294,23	36,03	40,04	18,45	193,51	45,22	3,42		
10/29/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Növényi szendvicskrémes	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	
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Zellerkrémleves	396,28	94,80	2,04	5,01	0,57	9,79	0,00	0,35	1,9	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rántott halfilé	1 455,91	348,30	44,87	12,13	2,76	14,62	33,83	0,35	1,3,4	
			Cukkinis kuszkusszal	1 393,25	333,31	8,32	5,63	0,53	61,94	0,00	2,96	1	
			Tartármártással	146,65	35,08	0,05	3,17	0,36	1,61	1,28	0,21		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
			Összesen:	6 261,11	1 497,85	63,40	48,08	18,08	199,58	47,18	5,59		
10/30/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Növényi körözöttes	105,73	25,29	0,22	2,40	1,80	0,74	0,07	0,51		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9	
			Cérnametélttel	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3	
			Sertéspörkölt	1 455,72	348,26	29,89	18,39	4,68	15,37	0,00	0,29	1	
			Paradicsomos káposzta főzelék	866,11	207,20	3,06	7,98	0,91	30,53	14,99	0,94	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Vaníliás puding rizstejjel	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	
			Összesen:	5 431,13	1 299,31	47,48	35,12	8,23	195,39	38,55	2,30		
10/31/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Natúr kókuszgurttal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		E	Babgulyás	1 224,46	292,93	18,18	12,19	2,70	27,13	0,01	0,75	1,9	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Növényi túrógombóc tojásmentes	1 853,16	443,34	11,32	15,42	2,24	64,14	11,17	1,52	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	Pritaminos margarinkrémes	74,19	17,75	0,14	1,83	0,84	0,32	0,00	0,01		
			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		
			Összesen:	5 750,96	1 375,82	41,24	31,12	6,09	229,71	34,17	2,47		
11/1/2026	Tej és rozsliszttmentes (05300)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01		
		E	Zellerkrémleves	396,28	94,80	2,04	5,01	0,57	9,79	0,00	0,35	1,9	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
			Rizi-bizivel	1 763,04	421,78	8,90	11,51	1,32	70,08	0,00	0,51		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Gyümölcslekvárós	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	18,00	0,04	(12)	
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	5 885,69	1 408,06	72,39	34,01	6,19	199,35	35,16	3,73		

eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,9g Zsír: 4,4g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 76,5g Cukor: 36,3g Só: 0,1g
Ener.: 370,6kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Csikós tokány
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 39,3g Zsír: 46,1g T.Zs.: 11,2g
Szén.: 128,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 1053,9kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 12,0g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 31,4g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 199,2kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zakuszkás
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,7g Zsír: 4,2g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 47,1g Cukor: 10,0g Só: 0,8g
Ener.: 257,5kcal

Ebéd

Húsleves hússal tálalva [9]
Káposztás tészta [1,3]
Porcukorral

Fehé.: 20,1g Zsír: 11,3g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 83,7g Cukor: 15,0g Só: 3,3g
Ener.: 518,3kcal

Uzsonna

Házi almás kókuszgurt
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g Zsír: 0,5g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 41,3g Cukor: 10,0g Só: 0,1g
Ener.: 176,8kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Meggyleves
Rakott burgonya [3]
Céklasalátával

Fehé.: 22,9g Zsír: 21,0g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 89,1g Cukor: 13,0g Só: 2,0g
Ener.: 649,4kcal

Uzsonna

Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,0g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 29,7g Cukor: 0,3g Só: 0,3g
Ener.: 203,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 11,9g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 40,9g Cukor: 10,2g Só: 0,9g
Ener.: 236,7kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Cukkinis kuszkusszal [1]
Céklasalátával
Körte

Fehé.: 58,1g Zsír: 23,4g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 115,5g Cukor: 33,8g Só: 4,1g
Ener.: 913,0kcal

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

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

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametélttel [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Paradicsomos káposzta főzelék [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 37,3g Zsír: 30,0g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 106,1g Cukor: 18,0g Só: 1,7g
Ener.: 850,4kcal

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

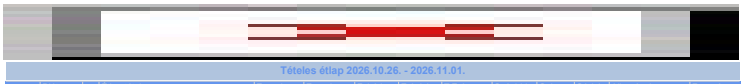
Fehé.: 4,8g Zsír: 2,3g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 48,8g Cukor: 10,5g Só: 0,1g
Ener.: 238,5kcal

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 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026	TM,szój,must,borsó,mogyoróM (05385)	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Mézes	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			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	Magyaros karfiolleves	316,46	75,71	2,50	3,25	0,37	8,85	0,01	0,61	1,9	
			Csikós tokány	1 591,46	380,73	18,39	31,54	9,39	5,34	0,00	0,27		
			Párolt bulgurral	2 497,34	597,45	18,44	11,28	1,41	113,81	0,00	0,07	1	
		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		
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	6 787,00	1 623,70	56,24	53,27	13,27	235,87	36,30	1,95		
10/27/2026	TM, (05385)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zakuszkás	298,70	71,46	2,55	3,74	3,17	6,95	0,00	0,73		
			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	Húsleves hússal tálalva	375,99	88,13	4,82	4,96	1,73	6,32	0,01	2,14	9	
			Káposztás tészta	1 630,28	390,02	15,31	6,36	1,03	67,42	5,00	1,12	1,3	
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Házi almás kókuszgurt	226,00	40,15	0,16	0,16	0,00	12,79	9,99	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	4 047,40	952,54	32,64	16,00	6,21	172,08	34,99	4,12		
10/28/2026	TM, (05385)	T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		E	Meggyleves	578,54	138,41	0,81	0,53	0,03	31,47	12,99	0,50		
			Rakott burgonya	2 005,36	479,75	20,81	20,37	7,18	51,76	0,00	1,03	3	
			Céklasalátával	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	0,44		
		U	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	
			Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
			Összesen:	5 059,48	1 210,41	35,98	31,62	10,74	191,17	45,22	2,35		
10/29/2026	TM, szój,must,borsó,mogyoróM (05385)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Pulykamell sonkás	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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Zellerkrémleves	396,28	94,80	2,04	5,01	0,57	9,79	0,00	0,35	1,9	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rántott halfilé	1 455,91	348,30	44,87	12,13	2,76	14,62	33,83	0,35	1,3,4	
			Cukkinis kuszkusszal	1 393,25	333,31	8,32	5,63	0,53	61,94	0,00	2,96	1	
			Céklasalátával	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	0,44		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Sós perec	869,02	207,90	1,26	2,10	0,07	45,29	2,38	3,04		
			Összesen:	5 674,90	1 357,62	71,28	28,23	5,32	201,65	46,38	8,08		
10/30/2026	TM, szój,must,borsó,mogyoróM (05385)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Növényi körözöttes	105,73	25,29	0,22	2,40	1,80	0,74	0,07	0,51		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9	
			Cérnametélttel	147,48	35,28	1,53	0,45	0,08	6,24	0,00	0,06	1,3	
			Sertéspörkölt	1 455,72	348,26	29,89	18,39	4,68	15,37	0,00	0,29	1	
			Paradicsomos káposzta főzelék	866,11	207,20	3,06	7,98	0,91	30,53	14,99	0,94	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Vaníliás puding rizstejjel	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	
			Összesen:	5 431,13	1 299,31	47,48	35,12	8,23	195,39	38,55	2,30		

eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,9g Zsír: 4,4g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 76,5g Cukor: 36,3g Só: 0,1g
Ener.: 370,6kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Csikós tokány
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 39,3g Zsír: 46,1g T.Zs.: 11,2g
Szén.: 128,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 1053,9kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 12,0g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 31,4g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 199,2kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zakuszkás
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,7g Zsír: 4,2g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 47,1g Cukor: 10,0g Só: 0,8g
Ener.: 257,5kcal

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Káposztás tészta
Porcukorral

Fehé.: 7,1g Zsír: 12,3g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 103,5g Cukor: 20,2g Só: 1,9g
Ener.: 558,5kcal

Uzsonna

Házi almás kókuszgurt
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g Zsír: 0,5g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 41,3g Cukor: 10,0g Só: 0,1g
Ener.: 176,8kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 74,9g Cukor: 32,0g Só: 0,7g
Ener.: 444,5kcal

Ebéd

Meggyleves
Rakott burgonya
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 18,4g Zsír: 17,3g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 86,4g Cukor: 13,0g Só: 1,9g
Ener.: 585,2kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 7,8g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 32,0g Cukor: 0,3g Só: 0,3g
Ener.: 211,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,5g Zsír: 10,0g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 41,8g Cukor: 10,2g Só: 0,7g
Ener.: 279,6kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [4]
Cukkinis kuszkusszal [1]
Tartármártással
Körte

Fehé.: 31,5g Zsír: 31,5g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 102,1g Cukor: 1,3g Só: 3,9g
Ener.: 828,6kcal

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g Zsír: 11,6g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g Cukor: 1,9g Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

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

Ebéd

Csontleves [9]
Levesbetéttel
Sertéspörkölt [1]
Paradicsomos káposzta főzelék [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 36,2g Zsír: 29,7g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 107,6g Cukor: 18,5g Só: 1,6g
Ener.: 849,9kcal

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

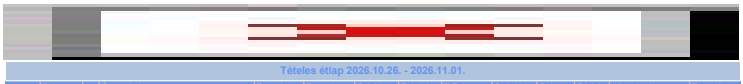
Fehé.: 4,8g Zsír: 2,3g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 48,8g Cukor: 10,5g Só: 0,1g
Ener.: 238,5kcal

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 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Mézes	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			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	Magyaros karfiolleves	316,46	75,71	2,50	3,25	0,37	8,85	0,01	0,61	1,9	
			Csikós tokány	1 591,46	380,73	18,39	31,54	9,39	5,34	0,00	0,27		
			Párolt bulgurral	2 497,34	597,45	18,44	11,28	1,41	113,81	0,00	0,07	1	
		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		
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	6 787,00	1 623,70	56,24	53,27	13,27	235,87	36,30	1,95		
10/27/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zakuszkás	298,70	71,46	2,55	3,74	3,17	6,95	0,00	0,73		
			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	Májgaluskaleves	140,09	33,51	1,48	0,77	0,21	5,77	0,21	0,78	1,9	
			Káposztás tészta	2 026,48	484,80	5,61	11,50	1,40	87,76	10,00	1,13		
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Házi almás kókuszgurt	226,00	40,15	0,16	0,16	0,00	12,79	9,99	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Összesen:	4 207,70	992,70	19,60	16,95	5,06	191,87	40,19	2,77		
10/28/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00		
			Növényi szendvicskrémes	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	
		E	Meggyleves	578,54	138,41	0,81	0,53	0,03	31,47	12,99	0,50		
			Rakott burgonya	1 784,41	426,89	16,49	16,53	6,19	51,57	0,00	0,52		
			Vegyes vágottal	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	15,(10),(12)	
		U	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	
			Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
			Összesen:	5 188,88	1 241,37	31,71	36,20	17,46	193,32	45,22	2,91		
10/29/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Növényi szendvicskrémes	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	
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Zellerkrémleves	396,28	94,80	2,04	5,01	0,57	9,79	0,00	0,35	1,9	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rántott halfilé	1 087,02	260,05	19,49	17,13	2,83	5,55	0,00	0,41	4	
			Cukkinis kuszkusszal	1 393,25	333,31	8,32	5,63	0,53	61,94	0,00	2,96	1	
			Tartármártással	146,65	35,08	0,05	3,17	0,36	1,61	1,28	0,21		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
			Összesen:	5 892,22	1 409,60	38,02	53,08	18,15	190,51	13,35	5,65		
10/30/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Növényi körözöttes	105,73	25,29	0,22	2,40	1,80	0,74	0,07	0,51		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Sertéspörkölt	1 455,72	348,26	29,89	18,39	4,68	15,37	0,00	0,29	1	
			Paradicsomos káposzta főzelék	866,11	207,20	3,06	7,98	0,91	30,53	14,99	0,94	1	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Vaníliás puding rizstejjel	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	
			Összesen:	5 429,15	1 298,84	46,35	34,87	8,17	196,85	39,05	2,25		
10/31/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Natúr kókuszgurttal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
		E	Babgulyás	1 224,46	292,93	18,18	12,19	2,70	27,13	0,01	0,75	1,9	
			Diétás pékáruval BL-E	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Növényi túrógombóc tojásmentes	1 853,16	443,34	11,32	15,42	2,24	64,14	11,17	1,52	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	Pritaminos margarinkrémes	74,19	17,75	0,14	1,83	0,84	0,32	0,00	0,01		
			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		
			Összesen:	5 750,96	1 375,82	41,24	31,12	6,09	229,71	34,17	2,47		
11/1/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01		
		E	Zellerkrémleves	396,28	94,80	2,04	5,01	0,57	9,79	0,00	0,35	1,9	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
			Rizi-bizivel	1 763,04	421,78	8,90	11,51	1,32	70,08	0,00	0,51		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Gyümölcslekváros	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	18,00	0,04	(12)	
			Diétás pékáru BL	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Összesen:	5 885,69	1 408,06	72,39	34,01	6,19	199,35	35,16	3,73		

Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Mézes
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3,9g | Zsír: 5,1g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 75,5g | Cukor: 36,7g | Só: 0,4g
Ener.: 380,0kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves
Csikós tokány
Kölessel

Fehé.: 34,1g | Zsír: 44,9g | T.Zs.: 11,7g
Szén.: 109,3g | Cukor: 0,0g | Só: 1,8g
Ener.: 981,4kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 10,9g | Zsír: 3,4g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 30,4g | Cukor: 0,4g | Só: 1,2g
Ener.: 208,6kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zakuszkás
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 6,6g | Zsír: 4,8g | T.Zs.: 3,4g
Szén.: 46,1g | Cukor: 10,4g | Só: 1,1g
Ener.: 266,9kcal

Ebéd

Májgaluskaleves [9]
Káposztás tészta
Porcukorral

Fehé.: 10,4g | Zsír: 12,7g | T.Zs.: 1,9g
Szén.: 102,4g | Cukor: 20,0g | Só: 1,4g
Ener.: 574,4kcal

Uzsonna

Házi almás kókuszgurt
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,8g | Zsír: 1,2g | T.Zs.: 0,2g
Szén.: 40,3g | Cukor: 10,4g | Só: 0,4g
Ener.: 186,2kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,5g | Zsír: 13,8g | T.Zs.: 9,2g
Szén.: 73,9g | Cukor: 32,4g | Só: 1,0g
Ener.: 453,9kcal

Ebéd

Meggyleves HISZTAMIN
Rakott burgonya TTOGM
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 22,2g | Zsír: 83,0g | T.Zs.: 57,5g
Szén.: 106,4g | Cukor: 20,4g | Só: 4,2g
Ener.: 1265,2kcal

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Kenőmájassal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,4g | Zsír: 11,9g | T.Zs.: 4,3g
Szén.: 33,4g | Cukor: 0,7g | Só: 0,8g
Ener.: 290,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 4,5g | Zsír: 10,6g | T.Zs.: 8,9g
Szén.: 40,8g | Cukor: 10,6g | Só: 1,0g
Ener.: 289,0kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [9]
Corn and Joy - sós
Rántott csirkemell
Cukkinis kölessel
Tartármártással
Körte

Fehé.: 68,1g | Zsír: 32,8g | T.Zs.: 4,6g
Szén.: 176,7g | Cukor: 2,4g | Só: 5,3g
Ener.: 1216,0kcal

Uzsonna

Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g | Zsír: 11,6g | T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g | Cukor: 1,9g | Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözöttes
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 4,3g | Zsír: 3,5g | T.Zs.: 2,0g
Szén.: 39,5g | Cukor: 10,5g | Só: 0,9g
Ener.: 219,8kcal

Ebéd

Csontleves [9]
Levesbetéttel
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposzta főzelékkel [15]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 27,5g | Zsír: 31,2g | T.Zs.: 9,2g
Szén.: 94,8g | Cukor: 4,5g | Só: 1,3g
Ener.: 777,9kcal

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Gluténmentes pékáru

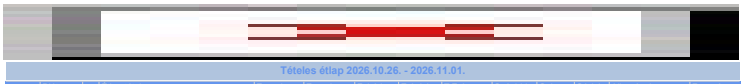
Fehé.: 3,7g | Zsír: 2,9g | T.Zs.: 0,4g
Szén.: 47,8g | Cukor: 10,9g | Só: 0,4g
Ener.: 247,9kcal

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 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026	GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man (05800)	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			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		
		E	Magyaros karfiolleves	290,95	69,00	2,38	3,22	0,41	7,73	0,01	1,02		
			Csikós tokány	1 591,46	380,73	18,39	31,54	9,39	5,34	0,00	0,27		
			Kölessel	2 222,48	531,69	13,30	10,10	1,91	96,26	0,00	0,50		
		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		
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	6 565,21	1 570,03	48,86	53,36	13,95	215,20	37,10	3,37		
10/27/2026	GM,TM,OM,hal,citrus,ep,ma (05800)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zakuszkás	298,70	71,46	2,55	3,74	3,17	6,95	0,00	0,73		
			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	Májgaluskaleves	206,56	49,42	4,75	1,17	0,53	4,69	0,00	0,25	9	
			Káposztás tészta	2 026,48	484,80	5,61	11,50	1,40	87,76	10,00	1,13		
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Házi almás kókuszgurt	226,00	40,15	0,16	0,16	0,00	12,79	9,99	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	4 352,75	1 027,41	20,75	18,65	5,52	188,79	40,78	2,82		
10/28/2026	GM,TM,OM,hal,citrus,ep,ma (05800)	T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00		
			Növényi szendvicskrémes	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		E	Meggyleves HISZTAMIN	396,28	94,80	0,49	0,32	0,01	21,73	14,99	0,50		
			Rakott burgonya TTOGM	4 808,87	1 150,45	20,60	82,47	57,50	81,24	5,40	2,77		
			Vegyes vágottal	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	15,(10),(12)	
		U	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		
			Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
			Összesen:	8 399,66	2 009,50	36,04	108,64	70,91	213,66	53,42	5,97		
10/29/2026	GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man (05800)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Növényi szendvicskrémes	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			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	Zellerkrémleves	503,69	120,50	1,89	8,01	0,95	9,57	0,00	0,35	9	
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33		
			Cukkinis kölessel	2 194,88	525,09	13,43	10,02	1,84	94,67	0,00	2,96		
			Tartármártással	146,65	35,08	0,05	3,17	0,36	1,61	1,28	0,21		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
			Összesen:	7 551,00	1 806,45	73,62	54,99	18,54	264,06	14,85	7,31		
10/30/2026	GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man (05800)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Növényi körözöttes	105,73	25,29	0,22	2,40	1,80	0,74	0,07	0,51		
			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	Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Sertéspörkölt	1 274,51	304,91	21,59	22,15	4,49	4,41	0,00	0,32		
			Paradicsomos káposzta főzelékkel	458,24	109,63	2,28	5,62	4,42	12,33	0,00	0,55	15	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
		U	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		
			Összesen:	5 206,85	1 245,67	35,55	37,67	11,64	182,03	25,86	2,48		
10/31/2026	GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man (05800)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Kókuszgurt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		E	Babgulyás	1 057,77	253,05	16,21	10,28	1,99	23,54	0,00	0,38	9	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
			Növényi túrógombóc tojásmentes	1 853,16	443,34	11,32	15,42	2,24	64,14	11,17	1,52	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	Pritaminos margarinkrémes	74,19	17,75	0,14	1,83	0,84	0,32	0,00	0,01		
			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		
			Összesen:	5 951,05	1 423,69	37,55	30,61	5,53	240,46	35,96	2,69		
11/1/2026	GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man (05800)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01		
		E	Zellerkrémleves	503,69	120,50	1,89	8,01	0,95	9,57	0,00	0,35	9	
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Sült csirkecomb	1 416,07	338,77	50,22	14,51	3,30	1,50	0,00	2,54		
			Rizi-bizivel barna rizsből	1 641,43	392,69	6,79	13,22	1,53	61,11	0,00	0,50		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Gyümölcslekvárос	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	18,00	0,04	(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		
			Összesen:	6 240,70	1 493,00	88,36	39,80	6,79	205,12	35,44	4,46		

Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30
5900 Gluténmentes

HÉTFŐ

Tízórai
Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 14,0g Zsír: 6,7g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 67,7g Cukor: 24,7g Só: 0,8g
Ener.: 400,3kcal

Ebéd
Magyaros karfiolleves GM
Csikós tokány [7]
Kölessel

Fehé.: 35,8g Zsír: 45,5g T.Zs.: 12,3g
Szén.: 119,0g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 1033,7kcal

Uzsonna
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 10,9g Zsír: 3,4g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 30,4g Cukor: 0,4g Só: 1,2g
Ener.: 208,6kcal

KEDD

Tízórai
Csipkebogyó tea
Zakuszkás
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 6,6g Zsír: 4,8g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 46,1g Cukor: 10,4g Só: 1,1g
Ener.: 266,9kcal

Ebéd
Májgaluskaleves [9]
Káposztás tészta
Porcukorral

Fehé.: 10,4g Zsír: 12,7g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 102,4g Cukor: 20,0g Só: 1,4g
Ener.: 574,4kcal

Uzsonna
Almás gyümölcsjoghurt [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 8,9g Zsír: 6,6g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 47,2g Cukor: 10,4g Só: 0,8g
Ener.: 283,2kcal

SZERDA

Tízórai
Kakaó [7]
Natúr vajkrémes [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 16,9g Zsír: 22,7g T.Zs.: 11,0g
Szén.: 77,0g Cukor: 30,4g Só: 0,8g
Ener.: 594,5kcal

Ebéd
Meggyleves HISZTAMIN
Rakott burgonya TTOGM
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 22,2g Zsír: 83,0g T.Zs.: 57,5g
Szén.: 106,4g Cukor: 20,4g Só: 4,2g
Ener.: 1265,2kcal

Uzsonna
Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,4g Zsír: 11,9g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 33,4g Cukor: 0,7g Só: 0,8g
Ener.: 290,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai
Csipkebogyó tea
Natúr vajkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,0g Zsír: 17,0g T.Zs.: 8,2g
Szén.: 39,0g Cukor: 10,6g Só: 0,4g
Ener.: 343,3kcal

Ebéd
Zellerkrémleves [9]
Corn and Joy - sós
Rántott halfilé GM [3,4]
Cukkinis kölessel
Tartármártással [3,7,10,(12)]
Körte

Fehé.: 61,9g Zsír: 64,0g T.Zs.: 9,8g
Szén.: 153,1g Cukor: 20,3g Só: 4,5g
Ener.: 1377,9kcal

Uzsonna
Fahéjas csiga

Fehé.: 1,0g Zsír: 11,6g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g Cukor: 1,9g Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal

PÉNTEK

Tízórai
Csipkebogyó tea
Körözöttes [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

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

Ebéd
Csontleves [9]
Levesbetéttel
Paradicsomos káposzta főzelékkel
Sertéspörkölt
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 27,6g Zsír: 33,7g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 103,0g Cukor: 12,5g Só: 1,3g
Ener.: 833,9kcal

Uzsonna
Vaníliás puding
Gluténmentes pékáru

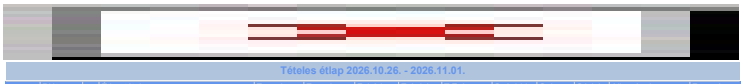
Fehé.: 8,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 50,4g Cukor: 18,6g Só: 0,5g
Ener.: 303,8kcal

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 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026	Gluténmentes (05900)	T	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		
		E	Magyaros karfiolleves GM	426,63	101,46	3,62	2,69	0,35	15,63	0,00	1,12		
			Csikós tokány	1 674,21	400,53	18,86	32,72	10,03	7,15	0,00	0,29	7	
			Kölessel	2 222,48	531,69	13,30	10,10	1,91	96,26	0,00	0,50		
		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		
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	6 868,28	1 642,53	60,68	55,65	16,62	217,14	25,10	3,89		
10/27/2026	Gluténmentes (05900)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zakuszkás	298,70	71,46	2,55	3,74	3,17	6,95	0,00	0,73		
			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	Májgaluskaleves	206,56	49,42	4,75	1,17	0,53	4,69	0,00	0,25	9	
			Káposztás tészta	2 026,48	484,80	5,61	11,50	1,40	87,76	10,00	1,13		
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U	Almás gyümölcsjoghurt	631,72	137,21	5,26	5,56	2,93	19,69	9,99	0,45	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	4 758,47	1 124,47	25,85	24,05	8,45	195,69	40,78	3,27		
10/28/2026	Gluténmentes (05900)	T	Kakaó	1 239,65	296,57	12,27	5,68	3,10	48,73	29,97	0,47	7	
			Natúr 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		
		E	Meggyleves HISZTAMIN	396,28	94,80	0,49	0,32	0,01	21,73	14,99	0,50		
			Rakott burgonya TTOGM	4 808,87	1 150,45	20,60	82,47	57,50	81,24	5,40	2,77		
			Vegyes vágottal	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	15,(10),(12)	
		U	Kenőmájassal	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
			Összesen:	8 987,16	2 150,05	48,50	117,54	72,79	216,78	51,42	5,81		
10/29/2026	Gluténmentes (05900)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Natúr 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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Zellerkrémleves	503,69	120,50	1,89	8,01	0,95	9,57	0,00	0,35	9	
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Rántott halfilé GM	1 329,29	318,01	24,80	20,82	3,10	7,37	19,43	0,40	3,4	
			Cukkinis kölessel	2 194,88	525,09	13,43	10,02	1,84	94,67	0,00	2,96		
			Tartármártással	947,27	226,62	0,79	24,15	3,86	1,25	0,40	0,28	3,7,10,(12)	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
			Összesen:	8 454,80	2 022,67	67,95	92,60	23,07	238,65	32,72	5,82		
10/30/2026	Gluténmentes (05900)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Körözöttes	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E	Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Paradicsomos káposzta főzelékkel	692,06	165,56	2,34	8,13	0,95	20,56	7,99	0,55		
			Sertéspörkölt	1 274,51	304,91	21,59	22,15	4,49	4,41	0,00	0,32		
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
		U	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		
			Összesen:	5 811,42	1 390,30	45,01	44,38	10,80	194,09	41,49	2,59		
10/31/2026	Gluténmentes (05900)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Natúr joghurttal	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		E	Babgulyás	1 057,77	253,05	16,21	10,28	1,99	23,54	0,00	0,38	9	
			Gluténmentes pékáruval-E	1 152,80	275,79	1,60	0,40	0,04	65,36	4,00	0,05		
			Túrógombóc	3 198,86	765,28	35,65	29,78	10,59	87,58	30,42	1,37	7	
			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	Pritaminos sajtkrémes	482,58	115,45	1,77	11,58	6,87	0,90	0,00	0,35	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		
			Összesen:	8 246,10	1 972,75	70,31	61,92	23,82	273,68	55,21	3,48		
11/1/2026	Gluténmentes (05900)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,72	0,01		
		E	Zellerkrémleves	503,69	120,50	1,89	8,01	0,95	9,57	0,00	0,35	9	
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Sült csirkecomb	1 416,07	338,77	50,22	14,51	3,30	1,50	0,00	2,54		
			Rizi-bizivel	1 763,04	421,78	8,90	11,51	1,32	70,08	0,00	0,51		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Gyümölcslekváros	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	18,00	0,04	(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		
			Összesen:	6 362,31	1 522,09	90,47	38,09	6,58	214,09	35,44	4,47		