eatrend
ételünk az életünk

# Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

## 5300 Tej-, papaja- és rozslisztmentes

## HÉTFŐ

### Tízórai

**Csipkebogyó tea**
**Hot-dog [1]**
**Ketchuppal**
**Banán**

Fehé.: 24,9g Zsír: 24,8g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 95,7g Cukor: 17,2g Só: 1,5g
Ener.: 711,8kcal

### Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**
**Sertéspörkölt [1]**
**Tarhonyával [1,3]**
**Céklasalátával [15,(12)]**

Fehé.: 39,1g Zsír: 21,3g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 118,0g Cukor: 20,9g Só: 1,6g
Ener.: 817,3kcal

### Uzsonna

**Szendvics sonkás**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**
**Paprikával**

Fehé.: 13,5g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 32,1g Cukor: 0,5g Só: 2,0g
Ener.: 230,9kcal

## KEDD

### Tízórai

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

Fehé.: 20,4g Zsír: 12,0g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 73,0g Cukor: 11,6g Só: 1,8g
Ener.: 517,0kcal

### Ebéd

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

Fehé.: 32,2g Zsír: 34,2g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 87,9g Cukor: 9,5g Só: 1,4g
Ener.: 802,3kcal

### 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

## SZERDA

### Tízórai

**Karamellás rizstej**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 9,1g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 110,3g Cukor: 38,0g Só: 1,4g
Ener.: 533,3kcal

### Ebéd

**Kerti zöldségleves [9]**
**Rizstejszínes mustáros csirkeragu [1,10,(12)]**
**Párolt rizzsel**
**Alma**

Fehé.: 36,6g Zsír: 20,1g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 101,2g Cukor: 0,0g Só: 2,4g
Ener.: 738,5kcal

### Uzsonna

**Magyaros növényi szendvicskrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Jégcsapretekkel**

Fehé.: 9,9g Zsír: 10,6g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 65,6g Cukor: 1,3g Só: 2,1g
Ener.: 402,0kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

**Csipkebogyó tea**
**Padlizsánkrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Paradicsommal**

Fehé.: 10,3g Zsír: 7,2g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 77,3g Cukor: 11,1g Só: 1,8g
Ener.: 420,7kcal

### Ebéd

**Jókai bableves**
**Diétás pékáruval BL-E**
**Növényi túrófelfújt [15]**
**Tejmentes csokoládé sodóval**

Fehé.: 29,4g Zsír: 14,6g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 141,1g Cukor: 16,9g Só: 0,6g
Ener.: 821,6kcal

### Uzsonna

**Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**

Fehé.: 4,9g Zsír: 10,1g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 33,4g Cukor: 0,5g Só: 1,3g
Ener.: 246,1kcal

## PÉNTEK

### Tízórai

**Rizstej**
**Szilvalekvár [(12)]**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 9,5g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 101,5g Cukor: 29,3g Só: 1,4g
Ener.: 500,9kcal

### Ebéd

**Almás zellerkrémleves TM [1,9]**
**Pirított kenyérkockával [1]**
**Csőben sült csirkemell GM**
**Párolt bulgurral [1]**
**Házi káposztasalátával**

Fehé.: 40,0g Zsír: 14,6g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 104,8g Cukor: 15,5g Só: 2,0g
Ener.: 687,4kcal

### Uzsonna

**Sertés párizsis**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**
**Pritamin Paprikával**

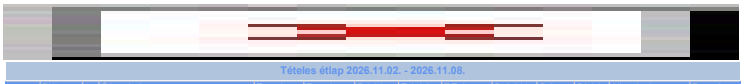
Fehé.: 9,7g Zsír: 9,1g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 32,1g Cukor: 0,5g Só: 1,6g
Ener.: 252,2kcal

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

**Allergén lista (kód-allergén)**

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

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



## Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/2/2026** | Tej és rozsliszt mentes (05300) | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Hot-dog | 2 076,81 | 496,84 | 22,52 | 24,56 | 9,39 | 45,84 | 0,00 | 0,82 | 1 | |
| | | | Ketchuppal | 136,08 | 32,56 | 0,63 | 0,12 | 0,00 | 7,20 | 7,20 | 0,65 | | |
| | | | Banán | 592,34 | 141,71 | 1,76 | 0,14 | 0,00 | 32,67 | 0,00 | 0,07 | | |
| | | E | Vegyes gyümölcsleves | 540,37 | 118,84 | 0,46 | 0,27 | 0,04 | 30,61 | 14,99 | 0,11 | | |
| | | | Sertéspörkölt | 1 007,54 | 241,04 | 23,02 | 11,24 | 3,26 | 11,65 | 0,00 | 0,23 | 1 | |
| | | | Tarhonyával | 1 782,08 | 426,33 | 14,33 | 9,73 | 1,33 | 69,83 | 0,00 | 1,08 | 1,3 | |
| | | | Céklasalátával | 130,00 | 31,10 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 5,90 | 5,90 | 0,20 | 15,(12) | |
| | | U | Szendvics sonkás | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 620,73 | 148,50 | 4,49 | 0,49 | 0,22 | 30,80 | 0,54 | 0,70 | 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: | 7 400,50 | 1 760,03 | 77,49 | 51,25 | 15,95 | 245,80 | 38,63 | 5,18 | | |
| **11/3/2026** | Tej és rozsliszt mentes (05300) | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Főtt tojáskarikával | 685,98 | 164,11 | 11,00 | 9,80 | 3,00 | 0,70 | 0,30 | 0,35 | 3 | |
| | | | 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 | Vajgaluskaleves | 304,27 | 72,76 | 3,03 | 1,78 | 0,48 | 11,02 | 0,00 | 0,16 | | |
| | | | Fasírt | 1 485,80 | 355,45 | 16,34 | 24,06 | 7,37 | 16,14 | 0,00 | 1,02 | 1,3 | |
| | | | Zöldborsófőzelékkel | 1 131,46 | 270,68 | 12,20 | 8,20 | 0,89 | 36,19 | 7,99 | 0,23 | 1 | |
| | | | Diétás pékáruval BL-E | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | |
| | | U | Áfonyás háromszög | 648,32 | 155,10 | 0,55 | 5,90 | 2,30 | 21,75 | 3,55 | 0,50 | | |
| | | | Összesen: | 6 163,25 | 1 474,42 | 53,11 | 52,11 | 15,36 | 182,61 | 24,59 | 3,70 | | |
| **11/4/2026** | Tej és rozsliszt mentes (05300) | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Karamellás rizstej | 943,52 | 225,72 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 48,65 | 36,96 | 0,00 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Kerti zöldségleves | 254,87 | 60,97 | 2,04 | 2,85 | 0,33 | 6,56 | 0,02 | 0,62 | 9 | |
| | | | Rizstejszínes mustáros csirkeragu | 887,60 | 212,34 | 26,38 | 7,06 | 0,93 | 10,52 | 0,00 | 1,27 | 1,10,(12) | |
| | | | Párolt rizzsel | 1 726,19 | 412,96 | 7,60 | 9,57 | 1,11 | 73,63 | 0,00 | 0,51 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Magyaros növényi szendvicskrémes | 415,11 | 99,31 | 0,51 | 9,62 | 8,40 | 2,92 | 0,00 | 0,64 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Jégcsapretekkel | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,26 | 0,02 | | |
| | | | Összesen: | 6 995,93 | 1 673,66 | 55,63 | 35,76 | 12,57 | 277,04 | 39,40 | 5,89 | | |
| **11/5/2026** | Tej és rozsliszt mentes (05300) | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Padlizsánkrémes | 310,56 | 74,30 | 0,93 | 6,10 | 5,25 | 4,05 | 0,00 | 0,41 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Paradicsommal | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Jókai bableves | 1 033,65 | 245,46 | 22,31 | 5,42 | 1,81 | 26,98 | 0,00 | 0,43 | | |
| | | | Diétás pékáruval BL-E | 864,60 | 206,84 | 1,20 | 0,30 | 0,03 | 49,02 | 3,00 | 0,04 | | |
| | | | Növényi túrófelfújt | 946,07 | 226,33 | 5,77 | 7,14 | 1,11 | 34,25 | 0,20 | 0,15 | 15 | |
| | | | Tejmentes csokoládé sodóval | 597,45 | 142,93 | 0,15 | 1,78 | 0,24 | 30,82 | 13,69 | 0,00 | | |
| | | U | Zöldfűszeres növényi | 407,97 | 97,60 | 0,44 | 9,60 | 8,40 | 2,60 | 0,00 | 0,64 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 620,73 | 148,50 | 4,49 | 0,49 | 0,22 | 30,80 | 0,54 | 0,70 | 1 | |
| | | | Összesen: | 6 229,11 | 1 488,39 | 44,67 | 31,89 | 17,52 | 251,73 | 28,51 | 3,78 | | |
| **11/6/2026** | Tej és rozsliszt mentes (05300) | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Rizstej | 523,94 | 125,35 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 23,67 | 11,99 | 0,00 | | |
| | | | Szilvalekvár | 284,27 | 68,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,02 | (12) | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Almás zellerkrémleves TM | 639,48 | 142,55 | 2,30 | 9,77 | 1,11 | 13,23 | 0,00 | 1,12 | 1,9 | |
| | | | Pirított kenyérkockával | 108,11 | 25,86 | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | |
| | | | Csőben sült csirkemell GM | 549,23 | 131,39 | 25,09 | 1,48 | 0,39 | 4,26 | 0,48 | 0,59 | | |
| | | | Párolt bulgurral | 1 214,97 | 290,66 | 9,83 | 2,92 | 0,40 | 60,70 | 0,00 | 0,04 | 1 | |
| | | | Házi káposztasalátával | 405,36 | 96,98 | 1,80 | 0,30 | 0,03 | 21,38 | 14,99 | 0,23 | | |
| | | U | Sertés párizsis | 356,50 | 85,29 | 4,76 | 7,28 | 2,75 | 0,08 | 0,00 | 0,91 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 620,73 | 148,50 | 4,49 | 0,49 | 0,22 | 30,80 | 0,54 | 0,70 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Pritamin Paprikával | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 6 064,81 | 1 440,49 | 59,21 | 28,70 | 6,84 | 238,37 | 45,28 | 5,03 | | |
| **11/7/2026** | 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 | | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,43 | 0,31 | | |
| | | E | Magyaros számyas raguleves | 704,16 | 168,46 | 16,60 | 3,79 | 0,50 | 16,47 | 0,02 | 0,78 | 1,9 | |
| | | | Burgonyás tészta | 2 010,75 | 481,04 | 15,24 | 13,09 | 1,72 | 74,52 | 0,00 | 1,00 | 1,3 | |
| | | | Csemege uborkával | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 | 15,(12) | |
| | | U | Házi barackos kókuszgurt | 250,57 | 59,94 | 0,36 | 0,05 | 0,00 | 14,07 | 9,99 | 0,01 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Összesen: | 5 170,37 | 1 236,93 | 45,83 | 19,68 | 2,93 | 212,60 | 21,52 | 5,91 | | |
| **11/8/2026** | 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 | | |
| | | | Kölesgolyó | 444,30 | 106,29 | 3,90 | 1,02 | 0,20 | 24,00 | 0,63 | 0,00 | | |
| | | E | Magyaros karfiolleves | 307,92 | 73,66 | 2,45 | 3,21 | 0,36 | 8,45 | 0,00 | 0,61 | 1,9 | |
| | | | Paprikás csirkeragu | 793,55 | 189,84 | 22,27 | 7,27 | 1,56 | 8,58 | 0,00 | 0,44 | 1 | |
| | | | Orsó tésztával | 1 708,84 | 408,81 | 17,00 | 6,86 | 1,12 | 69,29 | 0,00 | 0,70 | 1,3 | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Turista felvágottas | 485,18 | 116,07 | 6,08 | 10,08 | 3,63 | 0,12 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 5 631,49 | 1 347,23 | 61,89 | 31,82 | 7,87 | 203,06 | 11,71 | 4,46 | | |

eatrend
ételünk az életünk

# Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

**Csipkebogyó tea citrom nélkül**
**Hot-dog [1]**
**Ketchuppal**

Fehé.: 23,4g Zsír: 24,7g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 65,4g Cukor: 19,6g Só: 1,7g
Ener.: 580,4kcal

### Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**
**Sertéspörkölt [1]**
**Tarhonyával [1,3]**
**Céklasalátával**

Fehé.: 39,1g Zsír: 21,3g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 118,0g Cukor: 15,0g Só: 1,9g
Ener.: 817,5kcal

### Uzsonna

**Szendvics sonkás**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**
**Paprikával**

Fehé.: 18,0g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 62,9g Cukor: 1,1g Só: 2,7g
Ener.: 379,4kcal

## KEDD

### Tízórai

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

Fehé.: 20,4g Zsír: 12,0g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 73,0g Cukor: 11,5g Só: 1,8g
Ener.: 516,5kcal

### Ebéd

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

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

### Uzsonna

**Sós perec**

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

## SZERDA

### Tízórai

**Karamellás rizstej**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 9,1g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 110,3g Cukor: 38,0g Só: 1,4g
Ener.: 533,3kcal

### Ebéd

**Kerti zöldségleves [9]**
**Csirkeragu [1,(3,6,7,9,10)]**
**Párolt rizzsel**
**Alma**

Fehé.: 35,8g Zsír: 25,0g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 94,1g Cukor: 0,6g Só: 2,0g
Ener.: 749,7kcal

### Uzsonna

**Magyaros vajkrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Jégcsapretekkel**

Fehé.: 9,7g Zsír: 4,2g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 63,4g Cukor: 1,3g Só: 2,4g
Ener.: 331,6kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

**Csipkebogyó tea citrom nélkül**
**Padlizsánkrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Paradicsommal**

Fehé.: 10,3g Zsír: 7,2g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 77,2g Cukor: 11,1g Só: 1,8g
Ener.: 420,2kcal

### Ebéd

**Sertésraguleves**
**Diétás pékáruval BL-E**
**Növényi túrófelfújt [15]**
**Tejmentes csokoládé sodóval**

Fehé.: 18,3g Zsír: 33,0g T.Zs.: 7,6g
Szén.: 117,6g Cukor: 16,9g Só: 2,3g
Ener.: 846,4kcal

### Uzsonna

**Zöldfűszeres margarinkrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**

Fehé.: 9,0g Zsír: 2,6g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 61,7g Cukor: 1,1g Só: 1,4g
Ener.: 311,9kcal

## PÉNTEK

### Tízórai

**Rizstej**
**Szilvalekvár [(12)]**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 9,5g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 101,5g Cukor: 29,3g Só: 1,4g
Ener.: 500,9kcal

### Ebéd

**Almás zellerkrémleves TM [1,9]**
**Pirított kenyérkockával [1]**
**Csőben sült csirkemell GM**
**Párolt bulgurral [1]**
**Házi káposztasalátával**

Fehé.: 40,0g Zsír: 14,6g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 104,8g Cukor: 15,5g Só: 2,0g
Ener.: 687,4kcal

### Uzsonna

**Sertés párizsis**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**
**Pritamin Paprikával**

Fehé.: 14,2g Zsír: 9,6g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 62,9g Cukor: 1,1g Só: 2,3g
Ener.: 400,7kcal

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

**Allergén lista (kód-allergén)**

1 - glutén
2 - rák
3 - tojás
4 - hal
5 - földimogyoró
6 - szója
7 - tejtermék, laktóz
8 - diófélék
9 - zeller
10 - mustár
11 - 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 2026.11.02. - 2026.11.08.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/2/2026** | (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 | | |
| | | | Hot-dog | 2 076,81 | 496,84 | 22,52 | 24,56 | 9,39 | 45,84 | 0,00 | 0,82 | 1 | |
| | | | Ketchuppal | 181,44 | 43,41 | 0,84 | 0,16 | 0,00 | 9,60 | 9,60 | 0,86 | | |
| | | E | Vegyes gyümölcsleves | 540,37 | 118,84 | 0,46 | 0,27 | 0,04 | 30,61 | 14,99 | 0,11 | | |
| | | | Sertéspörkölt | 1 007,54 | 241,04 | 23,02 | 11,24 | 3,26 | 11,65 | 0,00 | 0,23 | 1 | |
| | | | Tarhonyával | 1 782,08 | 426,33 | 14,33 | 9,73 | 1,33 | 69,83 | 0,00 | 1,08 | 1,3 | |
| | | | Céklasalátával | 130,61 | 31,25 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 5,90 | 0,00 | 0,44 | | |
| | | U | Szendvics sonkás | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 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: | 7 472,69 | 1 777,30 | 80,42 | 51,64 | 16,17 | 246,31 | 35,66 | 6,26 | | |
| **11/3/2026** | (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 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Főtt tojáskarikával | 685,98 | 164,11 | 11,00 | 9,80 | 3,00 | 0,70 | 0,30 | 0,35 | 3 | |
| | | | 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 | Vajgaluskaleves | 304,27 | 72,76 | 3,03 | 1,78 | 0,48 | 11,02 | 0,00 | 0,16 | | |
| | | | Fasírt | 1 485,80 | 355,45 | 16,34 | 24,06 | 7,37 | 16,14 | 0,00 | 1,02 | 1,3 | |
| | | | Burgonyafőzelékkel | 1 918,95 | 459,08 | 9,31 | 14,80 | 1,76 | 70,57 | 0,00 | 0,03 | 1 | |
| | | | Diétás pékáruval BL-E | 864,60 | 206,84 | 1,20 | 0,30 | 0,03 | 49,02 | 3,00 | 0,04 | | |
| | | U | Sós perec | 869,02 | 207,90 | 1,26 | 2,10 | 0,07 | 45,29 | 2,38 | 3,04 | | |
| | | | Összesen: | 7 601,57 | 1 818,52 | 51,53 | 55,06 | 14,01 | 265,02 | 16,92 | 6,06 | | |
| **11/4/2026** | (05385) TM,szój,must,borsó,mogyoróM | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Karamellás rizstej | 943,52 | 225,72 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 48,65 | 36,96 | 0,00 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Kerti zöldségleves | 254,87 | 60,97 | 2,04 | 2,85 | 0,33 | 6,56 | 0,02 | 0,62 | 9 | |
| | | | Csirkeragu | 934,69 | 223,61 | 25,54 | 11,99 | 2,28 | 3,43 | 0,54 | 0,80 | 1,(3),(6),(7),(9),(10 | |
| | | | Párolt rizzsel | 1 726,19 | 412,96 | 7,60 | 9,57 | 1,11 | 73,63 | 0,00 | 0,51 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Magyaros vajkrémes | 120,80 | 28,90 | 0,24 | 3,17 | 1,22 | 0,77 | 0,00 | 1,02 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Jégcsapretekkel | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,26 | 0,02 | | |
| | | | Összesen: | 6 748,71 | 1 614,52 | 54,52 | 34,24 | 6,74 | 267,80 | 39,94 | 5,80 | | |
| **11/5/2026** | (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 | | |
| | | | Padlizsánkrémes | 310,56 | 74,30 | 0,93 | 6,10 | 5,25 | 4,05 | 0,00 | 0,41 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Paradicsommal | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Sertésraguleves | 1 145,22 | 270,34 | 11,20 | 23,82 | 6,21 | 3,52 | 0,05 | 2,08 | | |
| | | | Diétás pékáruval BL-E | 864,60 | 206,84 | 1,20 | 0,30 | 0,03 | 49,02 | 3,00 | 0,04 | | |
| | | | Növényi túrófelfújt | 946,07 | 226,33 | 5,77 | 7,14 | 1,11 | 34,25 | 0,20 | 0,15 | 15 | |
| | | | Tejmentes csokoládé sodóval | 597,45 | 142,93 | 0,15 | 1,78 | 0,24 | 30,82 | 13,69 | 0,00 | | |
| | | U | Zöldfűszeres margarinkrémes | 62,38 | 14,86 | 0,06 | 1,63 | 0,76 | 0,13 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Összesen: | 6 613,65 | 1 578,51 | 37,67 | 42,81 | 14,50 | 256,58 | 29,09 | 5,50 | | |
| **11/6/2026** | (05385) TM,szój,must,borsó,mogyoróM | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Rizstej | 523,94 | 125,35 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 23,67 | 11,99 | 0,00 | | |
| | | | Szilvalekvár | 284,27 | 68,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,02 | (12) | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Almás zellerkrémleves TM | 639,48 | 142,55 | 2,30 | 9,77 | 1,11 | 13,23 | 0,00 | 1,12 | 1,9 | |
| | | | Pirított kenyérkockával | 108,11 | 25,86 | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | |
| | | | Csőben sült csirkemell GM | 549,23 | 131,39 | 25,09 | 1,48 | 0,39 | 4,26 | 0,48 | 0,59 | | |
| | | | Párolt bulgurral | 1 214,97 | 290,66 | 9,83 | 2,92 | 0,40 | 60,70 | 0,00 | 0,04 | 1 | |
| | | | Házi káposztasalátával | 405,36 | 96,98 | 1,80 | 0,30 | 0,03 | 21,38 | 14,99 | 0,23 | | |
| | | U | Sertés párizsis | 356,50 | 85,29 | 4,76 | 7,28 | 2,75 | 0,08 | 0,00 | 0,91 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Pritamin Paprikával | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 6 685,54 | 1 588,99 | 63,70 | 29,19 | 7,06 | 269,17 | 45,82 | 5,73 | | |

eatrend
ételünk az életünk

# Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

**Csipkebogyó tea**
**Hot-dog [1]**
**Ketchuppal**

Fehé.: 23,2g Zsír: 24,7g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 63,1g Cukor: 17,2g Só: 1,5g
Ener.: 570,1kcal

### Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**
**Sertéspörkölt [1]**
**Tarhonyával**
**Céklasalátával [15,(12)]**

Fehé.: 28,1g Zsír: 17,9g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 110,2g Cukor: 24,9g Só: 0,8g
Ener.: 713,5kcal

### Uzsonna

**Szendvics sonkás**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**
**Paprikával**

Fehé.: 18,0g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 62,9g Cukor: 1,1g Só: 2,7g
Ener.: 379,4kcal

## KEDD

### Tízórai

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

Fehé.: 13,8g Zsír: 7,5g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 73,6g Cukor: 11,3g Só: 2,4g
Ener.: 423,2kcal

### Ebéd

**Vajgaluskaleves**
**Fasírt**
**Zöldborsófőzelékkel [1]**
**Diétás pékáruval BL-E**

Fehé.: 35,5g Zsír: 18,5g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 97,8g Cukor: 11,0g Só: 0,6g
Ener.: 708,1kcal

### 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

## SZERDA

### Tízórai

**Karamellás rizstej**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 9,1g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 110,3g Cukor: 38,0g Só: 1,4g
Ener.: 533,3kcal

### Ebéd

**Kerti zöldségleves [9]**
**Rizstejszínes mustáros csirkeragu [1,10,(12)]**
**Párolt rizzsel**
**Alma**

Fehé.: 36,6g Zsír: 20,1g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 101,2g Cukor: 0,0g Só: 2,4g
Ener.: 738,5kcal

### Uzsonna

**Magyaros növényi szendvicskrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Jégcsapretekkel**

Fehé.: 9,9g Zsír: 10,6g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 65,6g Cukor: 1,3g Só: 2,1g
Ener.: 402,0kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

**Csipkebogyó tea**
**Padlizsánkrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Paradicsommal**

Fehé.: 10,3g Zsír: 7,2g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 77,3g Cukor: 11,1g Só: 1,8g
Ener.: 420,7kcal

### Ebéd

**Jókai bableves**
**Diétás pékáruval BL-E**
**Növényi túrófelfújt [15]**
**Tejmentes csokoládé sodóval**

Fehé.: 29,4g Zsír: 14,6g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 141,1g Cukor: 16,9g Só: 0,6g
Ener.: 821,6kcal

### Uzsonna

**Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**

Fehé.: 9,4g Zsír: 10,6g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 64,2g Cukor: 1,1g Só: 2,0g
Ener.: 394,6kcal

## PÉNTEK

### Tízórai

**Rizstej**
**Szilvalekvár [(12)]**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 9,5g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 101,5g Cukor: 29,3g Só: 1,4g
Ener.: 500,9kcal

### Ebéd

**Almás zellerkrémleves TM [1,9]**
**Pirított kenyérkockával [1]**
**Csőben sült csirkemell GM**
**Párolt bulgurral [1]**
**Házi káposztasalátával**

Fehé.: 40,0g Zsír: 14,6g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 104,8g Cukor: 15,5g Só: 2,0g
Ener.: 687,4kcal

### Uzsonna

**Sertés párizsis**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**
**Pritamin Paprikával**

Fehé.: 14,2g Zsír: 9,6g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 62,9g Cukor: 1,1g Só: 2,3g
Ener.: 400,7kcal

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

**Allergén lista (kód-allergén)**

1 - glutén
2 - rák
3 - tojás
4 - hal
5 - földimogyoró
6 - szója
7 - tejtermék, laktóz
8 - diófélék
9 - zeller
10 - mustár
11 - 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 2026.11.02. - 2026.11.08.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/2/2026 | Tej,tojás,rozsmentes (05570) | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Hot-dog | 2 076,81 | 496,84 | 22,52 | 24,56 | 9,39 | 45,84 | 0,00 | 0,82 | 1 | |
| | | | Ketchuppal | 136,08 | 32,56 | 0,63 | 0,12 | 0,00 | 7,20 | 7,20 | 0,65 | | |
| | | E | Vegyes gyümölcsleves | 540,37 | 118,84 | 0,46 | 0,27 | 0,04 | 30,61 | 14,99 | 0,11 | | |
| | | | Sertéspörkölt | 1 007,54 | 241,04 | 23,02 | 11,24 | 3,26 | 11,65 | 0,00 | 0,23 | 1 | |
| | | | Tarhonyával | 1 348,04 | 322,50 | 3,26 | 6,26 | 0,74 | 62,02 | 4,00 | 0,29 | | |
| | | | Céklasalátával | 130,00 | 31,10 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 5,90 | 5,90 | 0,20 | 15,(12) | |
| | | U | Szendvics sonkás | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 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: | 6 994,85 | 1 662,99 | 69,15 | 48,13 | 15,58 | 236,12 | 43,17 | 5,02 | | |
| 11/3/2026 | Tej,tojás,rozsmentes (05570) | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Sonkakrémes növényi | 337,88 | 80,83 | 4,46 | 6,44 | 4,78 | 1,34 | 0,00 | 0,98 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Kígyóuborkával | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 0,17 | 0,01 | | |
| | | E | Vajgaluskaleves | 304,27 | 72,76 | 3,03 | 1,78 | 0,48 | 11,02 | 0,00 | 0,16 | | |
| | | | Fasírt | 659,85 | 157,86 | 19,10 | 8,25 | 2,70 | 1,60 | 0,00 | 0,20 | | |
| | | | Zöldborsófőzelékkel | 1 131,46 | 270,68 | 12,20 | 8,20 | 0,89 | 36,19 | 7,99 | 0,23 | 1 | |
| | | | Diétás pékáruval BL-E | 864,60 | 206,84 | 1,20 | 0,30 | 0,03 | 49,02 | 3,00 | 0,04 | | |
| | | U | Áfonyás háromszög | 648,32 | 155,10 | 0,55 | 5,90 | 2,30 | 21,75 | 3,55 | 0,50 | | |
| | | | Összesen: | 5 377,50 | 1 286,44 | 49,92 | 31,89 | 11,92 | 193,21 | 25,79 | 3,52 | | |
| 11/4/2026 | Tej,tojás,rozsmentes (05570) | T | Karamellás rizstej | 943,52 | 225,72 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 48,65 | 36,96 | 0,00 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Kerti zöldségleves | 254,87 | 60,97 | 2,04 | 2,85 | 0,33 | 6,56 | 0,02 | 0,62 | 9 | |
| | | | Rizstejszínes mustáros csirkeragu | 887,60 | 212,34 | 26,38 | 7,06 | 0,93 | 10,52 | 0,00 | 1,27 | 1,10,(12) | |
| | | | Párolt rizzsel | 1 726,19 | 412,96 | 7,60 | 9,57 | 1,11 | 73,63 | 0,00 | 0,51 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Magyaros növényi szendvicskrémes | 415,11 | 99,31 | 0,51 | 9,62 | 8,40 | 2,92 | 0,00 | 0,64 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Jégcsapretekkel | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,26 | 0,02 | | |
| | | | Összesen: | 6 995,93 | 1 673,66 | 55,63 | 35,76 | 12,57 | 277,04 | 39,40 | 5,89 | | |
| 11/5/2026 | Tej,tojás,rozsmentes (05570) | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Padlizsánkrémes | 310,56 | 74,30 | 0,93 | 6,10 | 5,25 | 4,05 | 0,00 | 0,41 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Paradicsommal | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Jókai bableves | 1 033,65 | 245,46 | 22,31 | 5,42 | 1,81 | 26,98 | 0,00 | 0,43 | | |
| | | | Diétás pékáruval BL-E | 864,60 | 206,84 | 1,20 | 0,30 | 0,03 | 49,02 | 3,00 | 0,04 | | |
| | | | Növényi türófelfújt | 946,07 | 226,33 | 5,77 | 7,14 | 1,11 | 34,25 | 0,20 | 0,15 | 15 | |
| | | | Tejmentes csokoládé sodóval | 597,45 | 142,93 | 0,15 | 1,78 | 0,24 | 30,82 | 13,69 | 0,00 | | |
| | | U | Zöldfűszeres növényi | 407,97 | 97,60 | 0,44 | 9,60 | 8,40 | 2,60 | 0,00 | 0,64 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Összesen: | 6 849,84 | 1 636,89 | 49,16 | 32,38 | 17,74 | 282,53 | 29,05 | 4,48 | | |
| 11/6/2026 | Tej,tojás,rozsmentes (05570) | T | Rizstej | 523,94 | 125,35 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 23,67 | 11,99 | 0,00 | | |
| | | | Szilvalekvár | 284,27 | 68,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,02 | (12) | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Almás zellerkrémleves TM | 639,48 | 142,55 | 2,30 | 9,77 | 1,11 | 13,23 | 0,00 | 1,12 | 1,9 | |
| | | | Pirított kenyérkockával | 108,11 | 25,86 | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | |
| | | | Csőben sült csirkemell GM | 549,23 | 131,39 | 25,09 | 1,48 | 0,39 | 4,26 | 0,48 | 0,59 | | |
| | | | Párolt bulgurral | 1 214,97 | 290,66 | 9,83 | 2,92 | 0,40 | 60,70 | 0,00 | 0,04 | 1 | |
| | | | Házi káposztasalátával | 405,36 | 96,98 | 1,80 | 0,30 | 0,03 | 21,38 | 14,99 | 0,23 | | |
| | | U | Sertés párizsis | 356,50 | 85,29 | 4,76 | 7,28 | 2,75 | 0,08 | 0,00 | 0,91 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Pritamin Paprikával | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 6 685,54 | 1 588,99 | 63,70 | 29,19 | 7,06 | 269,17 | 45,82 | 5,73 | | |
| 11/7/2026 | Tej,tojás,rozsmentes (05570) | 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 | | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,43 | 0,31 | | |
| | | E | Magyaros szárnyas raguleves | 704,16 | 168,46 | 16,60 | 3,79 | 0,50 | 16,47 | 0,02 | 0,78 | 1,9 | |
| | | | Burgonyás tészta | 2 096,39 | 501,53 | 6,89 | 9,53 | 1,03 | 94,98 | 4,50 | 0,31 | | |
| | | | Csemege uborkával | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 | 15,(12) | |
| | | U | Házi barackos kókuszgurt | 250,57 | 59,94 | 0,36 | 0,05 | 0,00 | 14,07 | 9,99 | 0,01 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Összesen: | 5 256,01 | 1 257,42 | 37,48 | 16,12 | 2,24 | 233,06 | 26,02 | 5,22 | | |
| 11/8/2026 | Tej,tojás,rozsmentes (05570) | 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 | | |
| | | | Kölesgolyó | 148,10 | 35,43 | 1,30 | 0,34 | 0,07 | 8,00 | 0,21 | 0,00 | | |
| | | E | Magyaros karfiolleves | 307,92 | 73,66 | 2,45 | 3,21 | 0,36 | 8,45 | 0,00 | 0,61 | 1,9 | |
| | | | Paprikás csirkeragu | 793,55 | 189,84 | 22,27 | 7,27 | 1,56 | 8,58 | 0,00 | 0,44 | 1 | |
| | | | Főtt tésztával | 1 690,26 | 404,37 | 3,20 | 15,52 | 1,72 | 61,60 | 4,00 | 0,09 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Turista felvágottas | 485,18 | 116,07 | 6,08 | 10,08 | 3,63 | 0,12 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 1 241,46 | 297,00 | 8,98 | 0,98 | 0,44 | 61,60 | 1,08 | 1,40 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 5 316,71 | 1 271,93 | 45,49 | 39,80 | 8,34 | 179,37 | 15,29 | 3,85 | | |

# Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

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

## HÉTFŐ

### Tízórai
**Csipkebogyó tea citrom nélkül**
**Hot-dog**
**Ketchuppal**
**Banán**

Fehé.: 24,9g Zsír: 26,3g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 108,7g Cukor: 18,0g Só: 1,4g
Ener.: 800,4kcal

### Ebéd
**Vegyes gyümölcsleves**
**Sertéspörkölt**
**Tarhonyával**
**Céklasalátával** [15,(12)]

Fehé.: 26,6g Zsír: 28,9g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 97,4g Cukor: 24,9g Só: 0,9g
Ener.: 748,4kcal

### Uzsonna
**Szendvics sonkás**
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**
**Paprikával**

Fehé.: 14,2g Zsír: 8,7g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 85,4g Cukor: 4,6g Só: 2,6g
Ener.: 460,3kcal

## KEDD

### Tízórai
**Csipkebogyó tea citrom nélkül**
**Gluténmentes pékáru**
**Főtt tojáskarikával** [3]
**Liga margarinnal**
**Kígyóuborkával**

Fehé.: 16,7g Zsír: 15,1g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 95,5g Cukor: 15,1g Só: 1,7g
Ener.: 597,3kcal

### Ebéd
**Vajgaluskaleves**
**Fasírt GM** [3]
**Zöldborsófőzelékkel**
**Gluténmentes pékáruval-E**

Fehé.: 34,2g Zsír: 17,7g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 111,8g Cukor: 4,2g Só: 1,1g
Ener.: 752,0kcal

### 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

## SZERDA

### Tízórai
**Karamellás rizstej**
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 5,3g Zsír: 7,2g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 124,9g Cukor: 37,6g Só: 1,3g
Ener.: 572,3kcal

### Ebéd
**Kerti zöldségleves** [9]
**Rizstejszínes mustáros csirkeragu** [1,10,(12)]
**Párolt rizzsel**
**Alma**

Fehé.: 36,6g Zsír: 20,1g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 101,2g Cukor: 0,0g Só: 2,4g
Ener.: 738,5kcal

### Uzsonna
**Növényi szendvicskrémes**
**Gluténmentes pékáru**
**Jégcsapretekkel**

Fehé.: 6,1g Zsír: 13,7g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 87,8g Cukor: 4,9g Só: 2,0g
Ener.: 481,1kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai
**Csipkebogyó tea citrom nélkül**
**Padlizsánkrémes**
**Gluténmentes pékáru**
**Paradicsommal**

Fehé.: 6,6g Zsír: 10,2g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 99,8g Cukor: 14,6g Só: 1,7g
Ener.: 501,1kcal

### Ebéd
**Jókai bableves**
**Gluténmentes pékáruval-E**
**Növényi túrófelfújt** [15]
**Tejmentes csokoládé sodóval**

Fehé.: 29,8g Zsír: 14,7g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 157,4g Cukor: 17,9g Só: 0,6g
Ener.: 890,5kcal

### Uzsonna
**Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes**
**Gluténmentes pékáru**

Fehé.: 5,7g Zsír: 13,7g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 86,7g Cukor: 4,6g Só: 2,0g
Ener.: 475,4kcal

## PÉNTEK

### Tízórai
**Rizstej**
**Szilvalekvár** [(12)]
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 5,7g Zsír: 8,1g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 124,0g Cukor: 32,8g Só: 1,4g
Ener.: 581,7kcal

### Ebéd
**Almás zellerkrémleves** [9]
**Corn and Joy - sós**
**Csőben sült csirkemell**
**Kölessel**
**Házi káposztasalátával**

Fehé.: 47,9g Zsír: 23,7g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 158,3g Cukor: 16,0g Só: 3,0g
Ener.: 968,1kcal

### Uzsonna
**Sertés párizsis**
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**
**Pritamin Paprikával**

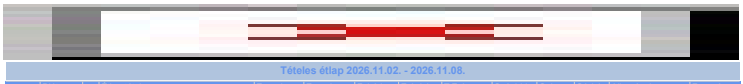
Fehé.: 10,5g Zsír: 12,7g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 85,4g Cukor: 4,6g Só: 2,2g
Ener.: 481,5kcal

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 2026.11.02. - 2026.11.08.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/2/2026 | (05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man | T | Csipkebogyó tea citrom nélkül | 167,83 | 40,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 9,99 | 0,00 | | |
| | | | Hot-dog | 2 383,79 | 570,28 | 22,28 | 26,00 | 9,59 | 55,24 | 0,80 | 0,70 | | |
| | | | Ketchuppal | 136,08 | 32,56 | 0,63 | 0,12 | 0,00 | 7,20 | 7,20 | 0,65 | | |
| | | | Banán | 658,16 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | | |
| | | E | Vegyes gyümölcsleves | 448,56 | 89,92 | 0,41 | 0,35 | 0,02 | 25,11 | 14,99 | 0,11 | | |
| | | | Sertéspörkölt | 1 274,51 | 304,91 | 21,59 | 22,15 | 4,49 | 4,41 | 0,00 | 0,32 | | |
| | | | Tarhonyával | 1 348,04 | 322,50 | 3,26 | 6,26 | 0,74 | 62,02 | 4,00 | 0,29 | | |
| | | | Céklasalátával | 130,00 | 31,10 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 5,90 | 5,90 | 0,20 | 15,(12) | |
| | | U | Szendvics sonkás | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | 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: | 8 470,90 | 2 009,15 | 65,64 | 63,79 | 16,91 | 291,60 | 47,50 | 4,99 | | |
| 11/3/2026 | (05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man | T | Csipkebogyó tea citrom nélkül | 167,83 | 40,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 9,99 | 0,00 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Főtt tojáskarikával | 685,98 | 164,11 | 11,00 | 9,80 | 3,00 | 0,70 | 0,30 | 0,35 | 3 | |
| | | | 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 | Vajgaluskaleves | 304,27 | 72,76 | 3,03 | 1,78 | 0,48 | 11,02 | 0,00 | 0,16 | | |
| | | | Fasírt GM | 689,04 | 164,84 | 17,49 | 7,08 | 2,40 | 7,45 | 0,18 | 0,70 | 3 | |
| | | | Zöldborsófőzelékkel | 997,28 | 238,59 | 12,05 | 8,39 | 0,92 | 27,93 | 0,00 | 0,23 | | |
| | | | Gluténmentes pékáruval-E | 1 152,80 | 275,79 | 1,60 | 0,40 | 0,04 | 65,36 | 4,00 | 0,05 | | |
| | | U | Áfonyás háromszög | 648,32 | 155,10 | 0,55 | 5,90 | 2,30 | 21,75 | 3,55 | 0,50 | | |
| | | | Összesen: | 6 288,56 | 1 504,41 | 51,37 | 38,65 | 10,36 | 229,03 | 22,81 | 3,33 | | |
| 11/4/2026 | (05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man | T | Karamellás rizstej | 768,88 | 183,94 | 0,06 | 1,91 | 0,24 | 40,76 | 32,97 | 0,00 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Kerti zöldségleves | 254,87 | 60,97 | 2,04 | 2,85 | 0,33 | 6,56 | 0,02 | 0,62 | 9 | |
| | | | Rizstejszínes mustáros csirkeragu | 887,60 | 212,34 | 26,38 | 7,06 | 0,93 | 10,52 | 0,00 | 1,27 | 1,10,(12) | |
| | | | Párolt rizzsel | 1 726,19 | 412,96 | 7,60 | 9,57 | 1,11 | 73,63 | 0,00 | 0,51 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Növényi szendvicskrémes | 407,97 | 97,60 | 0,44 | 9,60 | 8,40 | 2,60 | 0,00 | 0,64 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Jégcsapretekkel | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,26 | 0,02 | | |
| | | | Összesen: | 7 489,99 | 1 791,85 | 48,05 | 40,95 | 12,30 | 313,91 | 42,49 | 5,73 | | |
| 11/5/2026 | (05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man | T | Csipkebogyó tea citrom nélkül | 167,83 | 40,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 9,99 | 0,00 | | |
| | | | Padlizsánkrémes | 310,56 | 74,30 | 0,93 | 6,10 | 5,25 | 4,05 | 0,00 | 0,41 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Paradicsommal | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Jókai bableves | 1 033,65 | 245,46 | 22,31 | 5,42 | 1,81 | 26,98 | 0,00 | 0,43 | | |
| | | | Gluténmentes pékáruval-E | 1 152,80 | 275,79 | 1,60 | 0,40 | 0,04 | 65,36 | 4,00 | 0,05 | | |
| | | | Növényi túrófelfújt | 946,07 | 226,33 | 5,77 | 7,14 | 1,11 | 34,25 | 0,20 | 0,15 | 15 | |
| | | | Tejmentes csokoládé sodóval | 597,45 | 142,93 | 0,15 | 1,78 | 0,24 | 30,82 | 13,69 | 0,00 | | |
| | | U | Zöldfűszeres növényi | 407,97 | 97,60 | 0,44 | 9,60 | 8,40 | 2,60 | 0,00 | 0,64 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Összesen: | 7 811,71 | 1 867,00 | 42,08 | 38,64 | 17,59 | 343,93 | 37,12 | 4,33 | | |
| 11/6/2026 | (05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man | T | Rizstej | 523,94 | 125,35 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 23,67 | 11,99 | 0,00 | | |
| | | | Szilvalekvár | 284,27 | 68,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,02 | (12) | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Almás zellerkrémleves | 639,59 | 142,58 | 2,11 | 10,01 | 1,16 | 12,90 | 0,00 | 1,12 | 9 | |
| | | | Corn and Joy - sós | 452,40 | 108,23 | 20,40 | 0,51 | 0,09 | 22,20 | 0,42 | 0,45 | | |
| | | | Csőben sült csirkemell | 370,57 | 88,65 | 10,28 | 2,74 | 1,86 | 5,59 | 0,62 | 0,66 | | |
| | | | Kölessel | 2 222,48 | 531,69 | 13,30 | 10,10 | 1,91 | 96,26 | 0,00 | 0,50 | | |
| | | | Házi káposztasalátával | 405,36 | 96,98 | 1,80 | 0,30 | 0,03 | 21,38 | 14,99 | 0,23 | | |
| | | U | Sertés párizsis | 356,50 | 85,29 | 4,76 | 7,28 | 2,75 | 0,08 | 0,00 | 0,91 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Pritamin Paprikával | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 8 534,63 | 2 031,36 | 64,11 | 44,44 | 9,99 | 367,78 | 53,46 | 6,55 | | |
| 11/7/2026 | (05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep, | T | Csipkebogyó tea citrom nélkül | 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 | | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,43 | 0,31 | | |
| | | E | Magyaros sertésraguleves | 704,22 | 168,47 | 16,50 | 3,92 | 0,53 | 16,29 | 0,02 | 0,78 | 9 | |
| | | | Burgonyás tészta | 2 096,39 | 501,53 | 6,89 | 9,53 | 1,03 | 94,98 | 4,50 | 0,31 | | |
| | | | Csernege uborkával | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 | 15,(12) | |
| | | U | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Gyümölcskrémmel | 63,77 | 15,26 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 3,52 | 0,50 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 5 450,03 | 1 303,84 | 33,44 | 19,71 | 2,19 | 246,85 | 20,06 | 5,14 | | |
| 11/8/2026 | (05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man | T | Csipkebogyó tea citrom nélkül | 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 | | |
| | | | Kölesgolyó | 148,10 | 35,43 | 1,30 | 0,34 | 0,07 | 8,00 | 0,21 | 0,00 | | |
| | | E | Magyaros karfiolleves | 280,65 | 67,14 | 2,24 | 3,18 | 0,35 | 7,08 | 0,00 | 0,21 | 9 | |
| | | | Paprikás csirkeragu | 1 074,00 | 256,94 | 22,14 | 14,80 | 2,40 | 8,45 | 0,00 | 1,73 | | |
| | | | Főtt tésztával | 1 374,50 | 328,83 | 3,20 | 7,17 | 0,77 | 61,60 | 4,00 | 0,19 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Turista felvágottas | 485,18 | 116,07 | 6,08 | 10,08 | 3,63 | 0,12 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 1 579,38 | 377,84 | 5,24 | 4,06 | 0,36 | 84,14 | 4,62 | 1,32 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 5 589,88 | 1 337,29 | 41,41 | 42,03 | 8,14 | 200,39 | 18,82 | 4,76 | | |

# Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06
# 5900 Gluténmentes

eatrend
ételünk az életünk

## HÉTFŐ

### Tízórai
**Csipkebogyó tea**
**Hot-dog**
**Ketchuppal**
**Banán**

Fehé.: 13,7g Zsír: 13,3g T.Zs.: 4,8g
Szén.: 81,1g Cukor: 17,6g Só: 1,1g
Ener.: 515,8kcal

### Ebéd
**Vegyes gyümölcsleves [7]**
**Sertéspörkölt**
**Tarhonyával**
**Céklasalátával [15,(12)]**

Fehé.: 28,5g Zsír: 34,6g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 100,1g Cukor: 24,9g Só: 1,0g
Ener.: 818,5kcal

### Uzsonna
**Szendvics sonkás**
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**
**Paprikával**

Fehé.: 11,6g Zsír: 6,6g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 43,4g Cukor: 2,3g Só: 2,0g
Ener.: 271,4kcal

## KEDD

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

Fehé.: 14,0g Zsír: 13,1g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 53,5g Cukor: 12,8g Só: 1,0g
Ener.: 408,9kcal

### Ebéd
**Vajgaluskaleves [3,9]**
**Fasírt GM [3]**
**Zöldborsófőzelékkel [7]**
**Gluténmentes pékáruval-E**

Fehé.: 36,2g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 125,0g Cukor: 12,2g Só: 1,4g
Ener.: 819,2kcal

### 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

## SZERDA

### Tízórai
**Karamellás tej [7]**
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 12,8g Zsír: 7,7g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 83,0g Cukor: 27,3g Só: 1,1g
Ener.: 445,4kcal

### Ebéd
**Kerti zöldségleves [9]**
**Tejszínes mustáros csirkeragu [7,10,(12)]**
**Párolt rizzsel**
**Alma**

Fehé.: 36,9g Zsír: 22,3g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 101,4g Cukor: 0,0g Só: 2,4g
Ener.: 760,2kcal

### Uzsonna
**Magyaros vajkrémes [7]**
**Gluténmentes pékáru**
**Jégcsapretekkel**

Fehé.: 4,1g Zsír: 18,1g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 43,9g Cukor: 2,6g Só: 0,7g
Ener.: 346,5kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai
**Csipkebogyó tea**
**Padlizsánkrém vajkrémmel [7,10,(12)]**
**Gluténmentes pékáru**
**Paradicsommal**

Fehé.: 4,4g Zsír: 9,4g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 58,0g Cukor: 13,1g Só: 1,2g
Ener.: 326,8kcal

### Ebéd
**Jókai bableves**
**Gluténmentes pékáruval-E**
**Túrófelfújt [7]**
**Csokoládé öntettel [7]**

Fehé.: 49,4g Zsír: 22,9g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 136,6g Cukor: 40,0g Só: 1,3g
Ener.: 954,4kcal

### Uzsonna
**Zöldfűszeres sajtkrémes [7]**
**Gluténmentes pékáru**

Fehé.: 4,9g Zsír: 17,4g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 42,9g Cukor: 2,3g Só: 1,1g
Ener.: 340,9kcal

## PÉNTEK

### Tízórai
**Tehéntej 1,5% [7]**
**Szilvalekvár [(12)]**
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 13,2g Zsír: 7,7g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 74,2g Cukor: 18,5g Só: 1,1g
Ener.: 413,1kcal

### Ebéd
**Almás zellerkrémleves [9]**
**Corn and Joy - sós**
**Csőben sült csirkemell GM**
**Kölessel**
**Házi káposztasalátával**

Fehé.: 49,1g Zsír: 22,1g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 142,2g Cukor: 15,6g Só: 2,6g
Ener.: 938,7kcal

### Uzsonna
**Sertés párizsis**
**Gluténmentes pékáru**
**Liga margarinnal**
**Pritamin Paprikával**

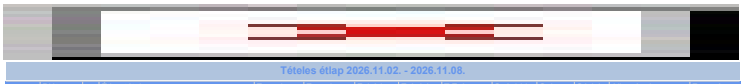
Fehé.: 7,9g Zsír: 10,6g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 43,4g Cukor: 2,3g Só: 1,6g
Ener.: 292,6kcal

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 2026.11.02. - 2026.11.08.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/2/2026** | (05900) Gluténmentes | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Hot-dog | 1 191,89 | 285,14 | 11,14 | 13,00 | 4,79 | 27,62 | 0,40 | 0,35 | | |
| | | | Ketchuppal | 136,08 | 32,56 | 0,63 | 0,12 | 0,00 | 7,20 | 7,20 | 0,65 | | |
| | | | Banán | 658,16 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | | |
| | | E | Vegyes gyümölcsleves | 741,30 | 159,95 | 2,31 | 6,05 | 3,34 | 27,81 | 14,99 | 0,18 | 7 | |
| | | | Sertéspörkölt | 1 274,51 | 304,91 | 21,59 | 22,15 | 4,49 | 4,41 | 0,00 | 0,32 | | |
| | | | Tarhonyával | 1 348,04 | 322,50 | 3,26 | 6,26 | 0,74 | 62,02 | 4,00 | 0,29 | | |
| | | | Céklasalátával | 130,00 | 31,10 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 5,90 | 5,90 | 0,20 | 15,(12) | |
| | | U | Szendvics sonkás | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | 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: | 6 784,22 | 1 605,64 | 53,78 | 54,46 | 15,25 | 224,63 | 44,80 | 4,05 | | |
| **11/3/2026** | (05900) Gluténmentes | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Főtt tojáskarikával | 685,98 | 164,11 | 11,00 | 9,80 | 3,00 | 0,70 | 0,30 | 0,35 | 3 | |
| | | | 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 | Vajgaluskaleves | 371,16 | 88,79 | 3,73 | 1,79 | 0,33 | 14,15 | 0,00 | 0,40 | 3,9 | |
| | | | Fasírt GM | 689,04 | 164,84 | 17,49 | 7,08 | 2,40 | 7,45 | 0,18 | 0,70 | 3 | |
| | | | Zöldborsófőzelékkel | 1 211,39 | 289,81 | 13,39 | 8,98 | 1,25 | 38,04 | 7,99 | 0,28 | 7 | |
| | | | Gluténmentes pékáruval-E | 1 152,80 | 275,79 | 1,60 | 0,40 | 0,04 | 65,36 | 4,00 | 0,05 | | |
| | | U | Áfonyás háromszög | 648,32 | 155,10 | 0,55 | 5,90 | 2,30 | 21,75 | 3,55 | 0,50 | | |
| | | | Összesen: | 5 782,04 | 1 383,26 | 50,79 | 37,22 | 10,36 | 200,22 | 28,50 | 2,96 | | |
| **11/4/2026** | (05900) Gluténmentes | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Karamellás tej | 1 028,16 | 245,97 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 40,88 | 24,98 | 0,40 | 7 | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Kerti zöldségleves | 254,87 | 60,97 | 2,04 | 2,85 | 0,33 | 6,56 | 0,02 | 0,62 | 9 | |
| | | | Tejszínes mustáros csirkeragu | 978,43 | 234,07 | 26,61 | 9,30 | 2,18 | 10,68 | 0,00 | 1,29 | 7,10,(12) | |
| | | | Párolt rizzsel | 1 726,19 | 412,96 | 7,60 | 9,57 | 1,11 | 73,63 | 0,00 | 0,51 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Magyaros vajkrémes | 635,04 | 151,92 | 1,00 | 16,00 | 7,73 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 7 | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Jégcsapretekkel | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,26 | 0,02 | | |
| | | | Összesen: | 6 487,79 | 1 552,09 | 53,74 | 48,12 | 14,72 | 228,25 | 29,88 | 4,20 | | |
| **11/5/2026** | (05900) Gluténmentes | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Csipkebogyó tea | 170,00 | 40,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Padlizsánkrém vajkrémmel | 369,86 | 88,48 | 1,38 | 7,24 | 3,52 | 4,34 | 0,80 | 0,52 | 7,10,(12) | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Paradicsommal | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Jókai bableves | 1 033,65 | 245,46 | 22,31 | 5,42 | 1,81 | 26,98 | 0,00 | 0,43 | | |
| | | | Gluténmentes pékáruval-E | 576,40 | 137,89 | 0,80 | 0,20 | 0,02 | 32,68 | 2,00 | 0,02 | | |
| | | | Túrófelfújt | 1 620,52 | 387,68 | 22,58 | 10,32 | 5,11 | 50,68 | 22,98 | 0,75 | 7 | |
| | | | Csokoládé öntettel | 766,52 | 183,38 | 3,73 | 6,97 | 2,23 | 26,21 | 14,99 | 0,14 | 7 | |
| | | U | Zöldfűszeres sajtkrémes | 635,29 | 151,98 | 2,26 | 15,41 | 9,16 | 0,82 | 0,00 | 0,47 | 7 | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Összesen: | 6 788,24 | 1 622,14 | 58,70 | 49,70 | 22,23 | 237,46 | 55,39 | 3,66 | | |
| **11/6/2026** | (05900) Gluténmentes | | | | | | | | | | | | |
| | | T | Tehéntej 1,5% | 608,58 | 145,59 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | 7 | |
| | | | Szilvalekvár | 284,27 | 68,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,02 | (12) | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Almás zellerkrémleves | 639,59 | 142,58 | 2,11 | 10,01 | 1,16 | 12,90 | 0,00 | 1,12 | 9 | |
| | | | Corn and Joy - sós | 150,80 | 36,08 | 6,80 | 0,17 | 0,03 | 7,40 | 0,14 | 0,15 | | |
| | | | Csőben sült csirkemell GM | 549,23 | 131,39 | 25,09 | 1,48 | 0,39 | 4,26 | 0,48 | 0,59 | | |
| | | | Kölessel | 2 222,48 | 531,69 | 13,30 | 10,10 | 1,91 | 96,26 | 0,00 | 0,50 | | |
| | | | Házi káposztasalátával | 405,36 | 96,98 | 1,80 | 0,30 | 0,03 | 21,38 | 14,99 | 0,23 | | |
| | | U | Sertés párizsis | 356,50 | 85,29 | 4,76 | 7,28 | 2,75 | 0,08 | 0,00 | 0,91 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Pritamin Paprikával | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 6 916,95 | 1 644,35 | 70,19 | 40,42 | 10,19 | 259,74 | 36,43 | 5,26 | | |
| **11/7/2026** | (05900) Gluténmentes | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,43 | 0,31 | | |
| | | E | Magyaros sertésraguleves | 704,22 | 168,47 | 16,50 | 3,92 | 0,53 | 16,29 | 0,02 | 0,78 | 9 | |
| | | | Burgonyás tészta | 2 096,39 | 501,53 | 6,89 | 9,53 | 1,03 | 94,98 | 4,50 | 0,31 | | |
| | | | Csemege uborkával | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 | 15,(12) | |
| | | U | Házi gyümölcsjoghurt | 986,73 | 236,06 | 6,95 | 7,20 | 3,91 | 35,54 | 26,34 | 0,60 | 7 | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Összesen: | 5 540,46 | 1 325,47 | 37,61 | 24,45 | 5,92 | 234,82 | 43,60 | 5,07 | | |
| **11/8/2026** | (05900) Gluténmentes | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | |
| | | | Kölesgolyó | 148,10 | 35,43 | 1,30 | 0,34 | 0,07 | 8,00 | 0,21 | 0,00 | | |
| | | E | Magyaros karfiolleves | 308,02 | 73,08 | 2,38 | 3,25 | 0,37 | 8,56 | 0,00 | 1,10 | | |
| | | | Paprikás csirkeragu tejfölösen | 1 127,51 | 269,74 | 22,42 | 15,90 | 3,01 | 8,88 | 0,00 | 1,74 | 7 | |
| | | | Főtt tésztával | 1 374,50 | 328,83 | 3,20 | 7,17 | 0,77 | 61,60 | 4,00 | 0,19 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Turista felvágottas | 485,18 | 116,07 | 6,08 | 10,08 | 3,63 | 0,12 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 789,69 | 188,92 | 2,62 | 2,03 | 0,18 | 42,07 | 2,31 | 0,66 | | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 4 883,24 | 1 167,63 | 39,21 | 41,17 | 8,59 | 160,25 | 16,52 | 5,00 | | |

eatrend
ételünk az életünk

# Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

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

## HÉTFŐ

### Tízórai
**Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]**
**Hot-dog [1,7]**
**Mustárral [10,(12)]**
**Alma**

Fehé.: 4,8g Zsír: 5,2g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 20,7g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 152,6kcal

### Ebéd
**Vegyes gyümölcsleves [15]**
**Sertéspörkölt [1]**
**Tarhonyával [1,3]**
**Céklasalátával édesítőszerrel [15,(12)]**

Fehé.: 18,4g Zsír: 21,0g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 45,1g Cukor: 5,9g Só: 1,1g
Ener.: 448,9kcal

### Uzsonna
**Szendvics sonkás**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Liga margarinnal**
**Paprikával**
**Narancs**

Fehé.: 10,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,4g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 149,6kcal

## KEDD

### Tízórai
**Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Főtt tojáskarikával [3]**
**Liga margarinnal**
**Kígyóuborkával**
**Alma**

Fehé.: 13,7g Zsír: 12,0g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 21,7g Cukor: 0,5g Só: 0,7g
Ener.: 283,6kcal

### Ebéd
**Zöldségleves [9]**
**Fasírt [1,3]**
**Zöldborsófőzelékkel édesítőszerrel [1,15]**
**Diétás pékáruval BL-E**

Fehé.: 22,2g Zsír: 28,8g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 45,4g Cukor: 0,5g Só: 1,2g
Ener.: 540,4kcal

### Uzsonna
**Sült húskrémes [7,10,(12)]**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Narancs**

Fehé.: 5,6g Zsír: 15,5g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 14,9g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 225,9kcal

## SZERDA

### Tízórai
**Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]**
**Álom sonkás**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Liga margarinnal**
**Alma**

Fehé.: 10,8g Zsír: 5,4g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 20,4g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 178,9kcal

### Ebéd
**Kerti zöldségleves [9]**
**Tejszínes mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)]**
**Párolt barna rizzsel**
**Alma**

Fehé.: 25,8g Zsír: 14,9g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 46,4g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 428,2kcal

### Uzsonna
**Magyaros vajkrémes [7]**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Jégcsapretekkel**
**Narancs**

Fehé.: 3,4g Zsír: 16,5g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 15,9g Cukor: 0,3g Só: 0,3g
Ener.: 229,9kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai
**Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]**
**Padlizsánkrémes**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Paradicsommal**
**Körte**

Fehé.: 3,1g Zsír: 6,6g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 20,8g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 157,8kcal

### Ebéd
**Jókai bableves [1,7,9]**
**Túrófelfújt [7,15]**
**Csokoládé sodóval [15]**

Fehé.: 40,1g Zsír: 24,1g T.Zs.: 9,5g
Szén.: 44,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 557,9kcal

### Uzsonna
**Zöldfűszeres sajtkrémes [7]**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Narancs**

Fehé.: 4,3g Zsír: 15,8g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 14,9g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 224,3kcal

## PÉNTEK

### Tízórai
**Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Diabetikus szilvalekváros [15]**
**Liga margarinnal**
**Körte**

Fehé.: 1,9g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 21,0g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 110,4kcal

### Ebéd
**Almás zellerkrémleves [9]**
**Kölesgolyó**
**Sajttal csőben sült csirkemell [1,7]**
**Párolt bulgurral [1]**
**Édesítőszeres Káposztasalátával [15]**

Fehé.: 32,7g Zsír: 17,4g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 44,9g Cukor: 0,4g Só: 2,4g
Ener.: 454,3kcal

### Uzsonna
**Sertés párizsis**
**Diétás pékáru BL DIAB [1]**
**Liga margarinnal**
**Pritamin Paprikával**
**Narancs**

Fehé.: 7,1g Zsír: 9,0g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 14,4g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 170,8kcal

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 2026.11.02. - 2026.11.08.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/2/2026 | (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 | |
| | | | Hot-dog | 311,52 | 74,53 | 3,38 | 3,68 | 1,41 | 6,88 | 0,00 | 0,19 | 1,7 | |
| | | | Mustárral | 106,09 | 25,38 | 0,86 | 0,96 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,29 | 10,(12) | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | E | Vegyes gyümölcsleves | 150,37 | 35,97 | 0,41 | 0,16 | 0,02 | 7,66 | 0,00 | 0,07 | 15 | |
| | | | Sertéspörkölt | 972,13 | 232,57 | 11,70 | 17,36 | 5,47 | 7,13 | 0,01 | 0,40 | 1 | |
| | | | Tarhonyával | 623,73 | 149,22 | 5,02 | 3,41 | 0,47 | 24,44 | 0,00 | 0,38 | 1,3 | |
| | | | Céklasalátával édesítőszerrel | 130,00 | 31,10 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 5,90 | 5,90 | 0,20 | 15,(12) | |
| | | U | Szendvics sonkás | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 194,12 | 46,44 | 1,53 | 0,29 | 0,09 | 8,82 | 0,00 | 0,25 | 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 | 86,56 | 20,71 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 3 139,36 | 751,06 | 34,08 | 31,26 | 9,17 | 80,19 | 5,92 | 3,13 | | |
| 11/3/2026 | (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 | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 215,69 | 51,60 | 1,70 | 0,32 | 0,10 | 9,80 | 0,00 | 0,28 | 1 | |
| | | | Főtt tojáskarikával | 685,98 | 164,11 | 11,00 | 9,80 | 3,00 | 0,70 | 0,30 | 0,35 | 3 | |
| | | | 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 | Zöldségleves | 322,39 | 77,13 | 1,89 | 4,89 | 0,55 | 6,03 | 0,00 | 0,33 | 9 | |
| | | | Fasírt | 1 040,06 | 248,82 | 11,44 | 16,84 | 5,16 | 11,30 | 0,00 | 0,71 | 1,3 | |
| | | | Zöldborsófőzelékkel édesítőszerrel | 766,70 | 183,42 | 8,69 | 7,06 | 0,78 | 20,75 | 0,00 | 0,16 | 1,15 | |
| | | | Diétás pékáruval BL-E | 129,69 | 31,03 | 0,18 | 0,05 | 0,00 | 7,35 | 0,45 | 0,01 | | |
| | | U | 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 | 215,69 | 51,60 | 1,70 | 0,32 | 0,10 | 9,80 | 0,00 | 0,28 | 1 | |
| | | | Narancs | 86,56 | 20,71 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 4 388,64 | 1 049,92 | 41,46 | 56,27 | 17,33 | 81,99 | 0,93 | 2,70 | | |
| 11/4/2026 | (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 | |
| | | | Álom sonkás | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 215,69 | 51,60 | 1,70 | 0,32 | 0,10 | 9,80 | 0,00 | 0,28 | 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 | Kerti zöldségleves | 203,40 | 48,66 | 1,98 | 2,11 | 0,23 | 5,09 | 0,00 | 0,33 | 9 | |
| | | | Tejszínes mustáros csirkeragu | 782,66 | 187,24 | 21,44 | 7,25 | 1,71 | 8,81 | 0,00 | 1,03 | 1,7,10,(12) | |
| | | | Párolt barna rizzsel | 585,62 | 140,10 | 1,81 | 4,93 | 0,58 | 21,95 | 0,00 | 0,05 | | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | U | Magyaros vajkrémes | 635,04 | 151,92 | 1,00 | 16,00 | 7,73 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 7 | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 215,69 | 51,60 | 1,70 | 0,32 | 0,10 | 9,80 | 0,00 | 0,28 | 1 | |
| | | | Jégcsapretekkel | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,26 | 0,02 | | |
| | | | Narancs | 86,56 | 20,71 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 3 498,46 | 836,96 | 40,06 | 36,75 | 12,17 | 82,66 | 0,27 | 3,37 | | |
| 11/5/2026 | (06381) Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)- | T | Csipkebogyó tea édesítőszerrel | 2,17 | 0,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15 | |
| | | | Padlizsánkrémes | 310,56 | 74,30 | 0,93 | 6,10 | 5,25 | 4,05 | 0,00 | 0,41 | | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 194,12 | 46,44 | 1,53 | 0,28 | 0,09 | 8,82 | 0,00 | 0,25 | 1 | |
| | | | Paradicsommal | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Körte | 116,29 | 27,82 | 0,21 | 0,16 | 0,00 | 6,30 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | E | Jókai bableves | 979,43 | 234,31 | 11,91 | 10,72 | 3,03 | 22,25 | 0,04 | 0,85 | 1,7,9 | |
| | | | Túrófelfújt | 1 286,98 | 307,89 | 28,18 | 13,34 | 6,49 | 18,44 | 0,00 | 0,16 | 7,15 | |
| | | | Csokoládé sodóval | 65,53 | 15,68 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 3,82 | 0,00 | 0,00 | 15 | |
| | | U | Zöldfűszeres sajtkrémes | 635,29 | 151,98 | 2,26 | 15,41 | 9,16 | 0,82 | 0,00 | 0,47 | 7 | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 215,69 | 51,60 | 1,70 | 0,32 | 0,10 | 9,80 | 0,00 | 0,28 | 1 | |
| | | | Narancs | 86,56 | 20,71 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 3 929,24 | 940,01 | 47,45 | 46,53 | 24,15 | 80,17 | 0,05 | 2,44 | | |
| 11/6/2026 | (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 | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 172,55 | 41,28 | 1,36 | 0,25 | 0,08 | 7,84 | 0,00 | 0,22 | 1 | |
| | | | Diabetikus szilvalekvárros | 109,74 | 26,25 | 0,32 | 0,03 | 0,00 | 5,96 | 0,00 | 0,03 | 15 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Körte | 132,91 | 31,80 | 0,24 | 0,18 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | E | Almás zellerkrémleves | 447,71 | 99,81 | 1,48 | 7,01 | 0,81 | 9,03 | 0,00 | 0,78 | 9 | |
| | | | Kólesgolyó | 74,05 | 17,72 | 0,65 | 0,17 | 0,04 | 4,00 | 0,11 | 0,00 | | |
| | | | Sajttal csőben sült csirkemell | 805,46 | 192,70 | 26,10 | 6,96 | 3,86 | 6,28 | 0,26 | 1,02 | 1,7 | |
| | | | Párolt bulgurral | 534,55 | 127,88 | 3,69 | 3,18 | 0,39 | 22,76 | 0,00 | 0,46 | 1 | |
| | | | Édesítőszeres Káposztasalátával | 67,65 | 16,19 | 0,81 | 0,10 | 0,02 | 2,86 | 0,00 | 0,12 | 15 | |
| | | U | Sertés párizsis | 356,50 | 85,29 | 4,76 | 7,28 | 2,75 | 0,08 | 0,00 | 0,91 | | |
| | | | Diétás pékáru BL DIAB | 194,12 | 46,44 | 1,53 | 0,29 | 0,09 | 8,82 | 0,00 | 0,25 | 1 | |
| | | | Liga margarinnal | 44,00 | 10,53 | 0,01 | 1,20 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Pritamin Paprikával | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Narancs | 86,56 | 20,71 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 3 104,73 | 735,49 | 41,74 | 28,07 | 9,16 | 80,32 | 0,38 | 3,82 | | |