eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

5300 Tej-, papaja- és rozslisztmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 14,9g Zsír: 8,6g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 72,8g Cukor: 11,3g Só: 2,2g
Ener.: 434,4kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel [1,3]
Zöldborsós sertésragu
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 30,3g Zsír: 29,3g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 90,7g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 751,9kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 3,9g Zsír: 8,5g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 33,1g Cukor: 0,5g Só: 1,3g
Ener.: 227,2kcal

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 4,9g Zsír: 2,2g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 40,5g Cukor: 10,0g Só: 0,9g
Ener.: 192,8kcal

Ebéd

Magyaros zöldségleves
Rántott halfilé [1,3,4]
Kuszkusszal [1]
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 39,7g Zsír: 39,8g T.Zs.: 8,4g
Szén.: 112,5g Cukor: 20,4g Só: 3,0g
Ener.: 967,8kcal

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,2g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 109,6g Cukor: 37,4g Só: 1,4g
Ener.: 531,0kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel [1,3]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [9]
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 40,3g Zsír: 19,6g T.Zs.: 4,8g
Szén.: 110,7g Cukor: 10,0g Só: 1,7g
Ener.: 787,8kcal

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 9,8g Zsír: 7,8g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 64,6g Cukor: 1,1g Só: 1,9g
Ener.: 373,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 12,6g Zsír: 5,1g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 72,4g Cukor: 11,3g Só: 1,5g
Ener.: 392,5kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves, tejmentes
Pirított kenyérkockával [1]
Toscan csirkeraguTM
Penne tésztával [1,3]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 37,9g Zsír: 26,9g T.Zs.: 10,2g
Szén.: 113,2g Cukor: 10,5g Só: 3,5g
Ener.: 851,4kcal

Uzsonna

Natúr kókuszgurttal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3,9g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 27,0g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 129,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,8g Zsír: 13,8g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 108,0g Cukor: 33,1g Só: 2,0g
Ener.: 604,9kcal

Ebéd

Csurgatott Tojásleves [1,3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével
Vitaminsalátával

Fehé.: 61,8g Zsír: 23,6g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 71,0g Cukor: 10,3g Só: 3,9g
Ener.: 750,4kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 12,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,3g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 211,9kcal

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 2026.11.09. - 2026.11.15.

Dátum		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026	Tej és rozsliszt mentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
		Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
		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		
		Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E Aranyló húsleves	244,94	58,60	1,79	2,98	0,26	6,09	0,04	0,70	9,(1)	
		Levesbetéttel	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
		Zöldborsós sertésragu	899,79	215,26	19,27	12,71	3,39	5,61	0,00	0,25		
		Petrezselymes rizzsel	1 834,45	438,86	7,51	13,09	1,51	72,10	0,00	0,51		
		U Diétás pékáru BL	541,31	129,50	3,85	0,40	0,20	27,00	0,00	0,65	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		Összesen:	5 908,45	1 413,50	49,02	46,41	15,68	196,56	11,83	5,09		
11/10/2026	Tej és rozsliszt mentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
		Csicseriborsókrémes	104,54	13,83	0,66	1,68	0,69	1,90	0,00	0,22	10,(12)	
		Diétás pékáru BL	541,31	129,50	3,85	0,40	0,20	27,00	0,00	0,65	1	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E Magyaros zöldségleves	518,25	120,95	1,47	9,50	1,22	7,87	0,00	0,69		
		Rántott halfilé	1 772,54	424,05	28,52	21,22	3,14	29,21	19,21	1,24	1,3,4	
		Kuszkusszal	1 534,09	367,01	9,40	3,78	0,32	73,40	0,00	0,99	1	
		Tartármártással	233,10	55,77	0,29	5,26	3,74	1,97	1,20	0,11	10,(12)	
		U Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
		Összesen:	5 834,44	1 381,59	45,43	47,02	10,83	194,06	32,51	4,49		
11/11/2026	Tej és rozsliszt mentes (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	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 Zöldségleves	165,50	39,59	1,01	2,00	0,23	4,14	0,00	0,60	9	
		Levesbetéttel	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
		Húsgombóc	1 457,01	348,57	30,66	10,76	3,81	31,78	0,00	0,38	3	
		Paradicsommártással	782,59	187,22	3,79	5,70	0,68	29,85	9,99	0,64	9	
		Főtt burgonyával	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,02		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U Petrezselymes növényi	286,08	68,32	0,32	6,72	5,88	1,84	0,00	0,45		
		Diétás pékáru BL	1 241,46	297,00	8,98	0,98	0,44	61,60	1,08	1,40	1	
		Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	7 073,15	1 692,03	59,24	32,47	12,51	284,92	48,44	4,99		
11/12/2026	Tej és rozsliszt mentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
		Tojáskrémes	209,71	50,17	3,25	4,08	1,30	0,15	0,00	0,09	3	
		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 Kukoricakrémleves, tejmentes	822,40	196,75	4,73	4,02	0,49	34,97	5,00	0,52		
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Toscan csirkeraguTM	812,75	194,44	18,58	8,14	2,46	11,46	5,00	1,70		
		Penne tésztával	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,56	1,3	
		Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U Natúr kókuszgurttal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Diétás pékáru BL	541,31	129,50	3,85	0,40	0,20	27,00	0,00	0,65	1	
		Összesen:	5 740,87	1 373,41	54,41	32,40	12,41	212,59	21,79	5,61		
11/13/2026	Tej és rozsliszt mentes (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	1 241,46	297,00	8,98	0,98	0,44	61,60	1,08	1,40	1	
		E Csurgatott Tojásleves	541,70	129,59	4,84	7,75	1,34	9,97	0,00	0,58	1,3	
		Grillezett csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
		Burgonyapürével	873,48	208,97	5,02	1,13	0,24	43,55	1,80	0,12		
		Vitaminsalátával	291,00	69,62	1,59	0,23	0,03	14,94	7,99	0,61		
		U Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31		
		Diétás pékáru BL	541,31	129,50	3,85	0,40	0,20	27,00	0,00	0,65	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:	6 551,13	1 567,27	84,41	42,36	16,33	207,27	43,38	7,86		
11/14/2026	Tej és rozsliszt mentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
		Almakompót	212,08	15,95	0,49	0,48	0,01	10,64	2,00	0,01		
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31		
		E Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Legényfogó leves	748,52	177,25	15,27	8,01	1,99	11,24	0,01	1,22	1	
		Növényi túrós	32,76	7,84	0,06	0,72	0,00	0,22	0,05	0,01		
		Főtt tésztával	1 334,81	319,33	10,00	4,91	0,50	58,40	0,00	0,16	1,(3)	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		Diétás pékáru BL	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:	5 096,56	1 182,67	38,90	25,30	9,81	203,50	24,10	3,82		
11/15/2026	Tej és rozsliszt mentes (05300)	T Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
		E Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9	
		Rántott csirkemell sütőben sütve	1 760,84	421,25	29,19	20,20	2,47	30,03	0,01	1,77	1,3	
		Tavaszi rizzsel	1 351,74	323,38	6,23	6,75	0,78	59,00	0,32	0,80		
		Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
		Összesen:	5 541,68	1 325,76	60,45	42,32	8,57	188,52	18,55	4,56		

eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 14,9g Zsír: 8,6g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 72,8g Cukor: 11,3g Só: 2,2g
Ener.: 434,4kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel [1,3]
Sertésragu [1,(3,6,7,9,10)]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 32,5g Zsír: 51,0g T.Zs.: 12,8g
Szén.: 88,3g Cukor: 0,6g Só: 2,0g
Ener.: 945,8kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 9,0g Zsír: 9,1g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 67,7g Cukor: 1,6g Só: 2,1g
Ener.: 394,7kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Petrezselymes sonkakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 12,1g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 74,1g Cukor: 11,1g Só: 1,7g
Ener.: 361,2kcal

Ebéd

Magyaros zöldségleves
Rántott halfilé [1,3,4]
Kuszkusszal [1]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 34,9g Zsír.: 101,9g T.Zs.: 12,4g
Szén.: 116,4g Cukor: 5,9g Só: 7,2g
Ener.: 1533,0kcal

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,2g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 109,6g Cukor: 37,4g Só: 1,4g
Ener.: 531,0kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel [1,3]
Húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1]
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 41,0g Zsír: 29,3g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 118,4g Cukor: 8,0g Só: 3,1g
Ener.: 910,6kcal

Uzsonna

Petrezselymes margarinkrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 9,5g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 62,8g Cukor: 1,1g Só: 1,4g
Ener.: 319,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 12,6g Zsír: 5,1g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 72,4g Cukor: 11,3g Só: 1,5g
Ener.: 392,5kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves, tejmentes
Pirított kenyérkockával [1]
Toscan csirkeragu™
Penne tésztával [1,3]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 37,9g Zsír: 26,9g T.Zs.: 10,2g
Szén.: 113,2g Cukor: 10,5g Só: 3,5g
Ener.: 851,4kcal

Uzsonna

Natúr kókuszgurttal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,0g Zsír: 1,0g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 61,6g Cukor: 1,1g Só: 1,4g
Ener.: 297,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,4g Zsír: 5,4g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 105,4g Cukor: 33,1g Só: 1,4g
Ener.: 517,9kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével
Vitaminsalátával

Fehé.: 59,9g Zsír: 21,8g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 68,2g Cukor: 10,3g Só: 4,0g
Ener.: 715,4kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

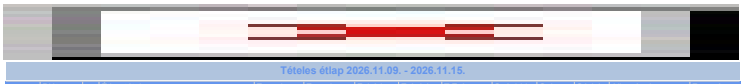
Fehé.: 18,0g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 62,9g Cukor: 1,1g Só: 2,7g
Ener.: 379,4kcal

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 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Aranyló húsleves	244,94	58,60	1,79	2,98	0,26	6,09	0,04	0,70	9,(1)	
			Levesbetéttel	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Sertésragu	1 710,35	409,17	21,46	34,43	10,93	3,19	0,54	0,72	1,(3),(6),(7),(9),(10	
			Petrezselymes rizzsel	1 834,45	438,86	7,51	13,09	1,51	72,10	0,00	0,51		
		U	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		
			Vitalife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			Összesen:	7 419,16	1 774,91	56,34	68,71	23,46	228,74	13,45	6,31		
11/10/2026	(05385) TM,												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Petrezselymes sonkakrémes	127,07	14,74	2,68	1,85	0,85	0,86	0,00	0,29		
			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	Magyaros zöldségleves	518,25	120,95	1,47	9,50	1,22	7,87	0,00	0,69		
			Rántott halfilé	3 992,76	955,21	22,70	82,00	10,14	29,21	0,01	1,38	1,3,4	
			Kuszkusszal	1 779,68	425,76	9,40	10,28	1,06	73,40	0,00	4,92	1	
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Sós perec	869,02	207,90	1,26	2,10	0,07	45,29	2,38	3,04		
			Összesen:	8 864,86	2 102,09	48,20	106,89	13,80	235,74	19,37	11,93		
11/11/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM												
		T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00		
			Mézes	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			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	Zöldségleves	415,08	99,30	0,83	9,40	1,06	2,52	0,00	2,01	9	
			Levesbetéttel	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Húsgombóc	1 457,01	348,57	30,66	10,76	3,81	31,78	0,00	0,38	3	
			Paradicsommártással	654,02	156,46	2,22	7,81	0,89	19,14	7,99	0,57	1	
			Főtt burgonyával	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,03		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Petrezselymes margarinkrémes	62,11	14,74	0,02	1,68	0,78	0,03	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	
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 362,13	1 761,16	59,69	37,14	8,47	290,78	46,44	5,90		
11/12/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Tojáskrémes	209,71	50,17	3,25	4,08	1,30	0,15	0,00	0,09	3	
			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	Kukoricakrémleves, tejmentes	822,40	196,75	4,73	4,02	0,49	34,97	5,00	0,52		
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Toscan csirkeragu TM	812,75	194,44	18,58	8,14	2,46	11,46	5,00	1,70		
			Penne tésztával	1 451,27	347,19	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	0,56	1,3	
			Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U	Natúr kókuszgurttal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL	1 241,46	297,00	8,98	0,98	0,44	61,60	1,08	1,40	1	
			Összesen:	6 441,02	1 540,91	59,54	32,98	12,65	247,19	22,87	6,36		
11/13/2026	(05385) TM, szój,must,borsó,mogyoróM												
		T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	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	Tojásleves	329,92	78,93	2,35	5,72	0,87	4,44	0,00	0,24	1,3	
			Grillezett csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
			Burgonyapürével	873,48	208,97	5,02	1,13	0,24	43,55	1,80	0,12		
			Vitaminsalátával	356,29	85,24	2,19	0,47	0,06	17,72	7,99	1,07		
		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:	6 740,82	1 612,66	87,22	32,75	8,29	236,53	44,46	8,10		

eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 14,9g Zsír: 8,6g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 72,8g Cukor: 11,3g Só: 2,2g
Ener.: 434,4kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Zöldborsós sertésragu
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 29,0g Zsír: 29,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 91,5g Cukor: 0,5g Só: 1,5g
Ener.: 747,5kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 9,0g Zsír: 9,1g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 67,7g Cukor: 1,6g Só: 2,1g
Ener.: 394,7kcal

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 10,0g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 75,1g Cukor: 11,1g Só: 1,6g
Ener.: 360,3kcal

Ebéd

Magyaros zöldségleves
Rántott halfilé [4]
Kuszkusszal [1]
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 30,5g Zsír: 42,0g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 95,7g Cukor: 1,2g Só: 6,2g
Ener.: 888,9kcal

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,2g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 109,6g Cukor: 37,4g Só: 1,4g
Ener.: 531,0kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Húsgombóc
Paradicsommártással [9]
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 26,4g Zsír: 37,7g T.Zs.: 9,5g
Szén.: 98,4g Cukor: 10,5g Só: 2,9g
Ener.: 847,6kcal

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 9,8g Zsír: 7,8g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 64,6g Cukor: 1,1g Só: 1,9g
Ener.: 373,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Petrezselymes sonkakrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 12,1g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 73,2g Cukor: 11,3g Só: 1,7g
Ener.: 357,1kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves, tejmentes
Pirított kenyérkockával [1]
Toscan csirkeragu™
Főtt tésztával
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 27,5g Zsír: 26,8g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 119,3g Cukor: 14,5g Só: 3,1g
Ener.: 835,8kcal

Uzsonna

Natúr kókuszgurttal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,0g Zsír: 1,0g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 61,6g Cukor: 1,1g Só: 1,4g
Ener.: 297,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,8g Zsír: 13,8g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 108,0g Cukor: 33,1g Só: 2,0g
Ener.: 604,9kcal

Ebéd

Rántott leves
Pirított kenyérkockával [1]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével
Vitaminsalátával

Fehé.: 60,2g Zsír: 20,6g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 80,6g Cukor: 10,3g Só: 3,9g
Ener.: 754,9kcal

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

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 2026.11.09. - 2026.11.15.

Dátum	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Aranyló húsleves	244,94	58,60	1,79	2,98	0,26	6,09	0,04	0,70	9,(1)	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Zöldborsós sertésragu	899,79	215,26	19,27	12,71	3,39	5,61	0,00	0,25		
			Petrezselymes rizzsel	1 834,45	438,86	7,51	13,09	1,51	72,10	0,00	0,51		
		U	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		
			Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			Összesen:	6 590,23	1 576,61	52,85	46,69	15,85	231,93	13,41	5,78		
11/10/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Csicseriborsókrémes	104,54	13,83	0,66	1,68	0,69	1,90	0,00	0,22	10,(12)	
			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	Magyaros zöldségleves	518,25	120,95	1,47	9,50	1,22	7,87	0,00	0,69		
			Rántott halfilé	1 197,04	286,37	19,36	16,99	2,75	12,42	0,00	0,47	4	
			Kuszkusszal	1 779,68	425,76	9,40	10,28	1,06	73,40	0,00	4,92	1	
			Tartármártással	233,10	55,77	0,29	5,26	3,74	1,97	1,20	0,11	10,(12)	
		U	Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	6 204,68	1 470,16	41,40	49,87	11,42	211,87	14,38	8,40		
11/11/2026	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	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	Zöldségleves	415,08	99,30	0,83	9,40	1,06	2,52	0,00	2,01	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Húsgombóc	1 083,61	259,24	15,76	21,51	7,67	0,33	0,00	0,16		
			Paradicsommártással	782,59	187,22	3,79	5,70	0,68	29,85	9,99	0,64	9	
			Főtt burgonyával	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,03		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Petrezselymes növényi	286,08	68,32	0,32	6,72	5,88	1,84	0,00	0,45		
			Diétás pékáru BL	1 241,46	297,00	8,98	0,98	0,44	61,60	1,08	1,40	1	
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 322,90	1 751,78	45,36	50,52	17,15	272,62	48,94	6,13		
11/12/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Petrezselymes sonkakrémes	127,07	14,74	2,68	1,85	0,85	0,86	0,00	0,29		
			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	Kukoricakrémleves, tejmentes	822,40	196,75	4,73	4,02	0,49	34,97	5,00	0,52		
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Toscan csirkeraguTM	812,75	194,44	18,58	8,14	2,46	11,46	5,00	1,70		
			Főtt tésztával	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19		
			Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U	Natúr kókuszgurttal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL	1 241,46	297,00	8,98	0,98	0,44	61,60	1,08	1,40	1	
			Összesen:	6 293,11	1 489,87	48,57	30,63	11,64	254,07	26,87	6,19		
11/13/2026	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	1 241,46	297,00	8,98	0,98	0,44	61,60	1,08	1,40	1	
		E	Rántott leves	387,30	92,66	1,65	4,39	0,58	11,54	0,00	0,20		
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Grillezett csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
			Burgonyapürével	873,48	208,97	5,02	1,13	0,24	43,55	1,80	0,12		
			Vitaminsalátával	356,29	85,24	2,19	0,47	0,06	17,72	7,99	1,07		
		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:	7 270,28	1 739,32	87,93	39,92	15,87	251,45	44,46	8,69		
11/14/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Almakompót	212,08	15,95	0,49	0,48	0,01	10,64	2,00	0,01		
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31		
		E	Legényfogó leves	748,52	177,25	15,27	8,01	1,99	11,24	0,01	1,22	1	
			Növényi túrós	32,76	7,84	0,06	0,72	0,00	0,22	0,05	0,01		
			Főtt tésztával	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,09		
			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	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		
			Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			Összesen:	5 136,25	1 192,17	32,10	27,56	10,08	206,70	28,10	3,75		
11/15/2026	Tej,tojás,rozsmentes (05570)	T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
		E	Csontleves	220,70	52,80	1,62	2,86	0,23	4,98	0,00	0,34	9	
			Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31		
			Tavaszi rizzsel	1 351,74	323,38	6,23	6,75	0,78	59,00	0,32	0,80		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
			Összesen:	5 051,25	1 208,44	57,85	34,12	7,31	180,73	18,54	4,10		

eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 11,1g | Zsír: 11,7g | T.Zs.: 3,6g
Szén.: 95,3g | Cukor: 14,8g | Só: 2,1g
Ener.: 515,3kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9]
Levesbetéttel
Zöldborsós sertésragu
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 30,5g | Zsír: 26,6g | T.Zs.: 4,9g
Szén.: 89,2g | Cukor: 0,5g | Só: 1,9g
Ener.: 722,7kcal

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 5,3g | Zsír: 12,2g | T.Zs.: 7,0g
Szén.: 90,2g | Cukor: 5,2g | Só: 2,0g
Ener.: 475,5kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrémes [10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 6,3g | Zsír: 5,8g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 97,7g | Cukor: 14,6g | Só: 1,6g
Ener.: 441,1kcal

Ebéd

Magyaros zöldségleves GM [9]
Rántott csirkemell
Kölessel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 44,8g | Zsír: 37,3g | T.Zs.: 7,6g
Szén.: 135,3g | Cukor: 1,2g | Só: 2,2g
Ener.: 1059,8kcal

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 5,5g | Zsír: 8,1g | T.Zs.: 1,3g
Szén.: 132,1g | Cukor: 40,9g | Só: 1,3g
Ener.: 611,9kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Húsgombóc GM [3]
Paradicsommártással
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 35,9g | Zsír: 19,4g | T.Zs.: 4,4g
Szén.: 121,6g | Cukor: 9,1g | Só: 1,7g
Ener.: 816,1kcal

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru
Kápia paprikával

Fehé.: 6,0g | Zsír: 10,9g | T.Zs.: 6,2g
Szén.: 87,2g | Cukor: 4,6g | Só: 1,8g
Ener.: 454,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrémes [3]
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,9g | Zsír: 8,2g | T.Zs.: 2,0g
Szén.: 95,0g | Cukor: 14,8g | Só: 1,4g
Ener.: 473,4kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves
Corn and Joy - sós
Toscan csirkemell
Főtt tésztával
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 52,8g | Zsír: 27,5g | T.Zs.: 8,3g
Szén.: 156,9g | Cukor: 15,0g | Só: 4,7g
Ener.: 1028,3kcal

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Natúr kókuszgurttal

Fehé.: 5,2g | Zsír: 4,1g | T.Zs.: 0,4g
Szén.: 84,1g | Cukor: 4,6g | Só: 1,3g
Ener.: 377,8kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 6,1g | Zsír: 16,8g | T.Zs.: 9,3g
Szén.: 130,6g | Cukor: 36,6g | Só: 2,0g
Ener.: 685,8kcal

Ebéd

Tojásleves [3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével
Vitaminsalátával

Fehé.: 59,8g | Zsír: 21,5g | T.Zs.: 4,6g
Szén.: 67,8g | Cukor: 10,3g | Só: 4,0g
Ener.: 709,8kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

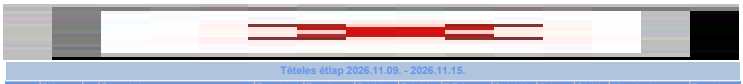
Fehé.: 14,2g | Zsír: 8,7g | T.Zs.: 2,1g
Szén.: 85,4g | Cukor: 4,6g | Só: 2,6g
Ener.: 460,3kcal

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 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Aranyló húsleves	190,42	45,55	1,43	2,34	0,18	4,53	0,00	0,14	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Zöldborsós sertésragu	850,54	203,48	21,16	10,93	3,19	4,82	0,00	1,21		
			Petrezselymes rizzsel	1 834,45	438,86	7,51	13,09	1,51	72,10	0,00	0,51		
		U	Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			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:	7 162,30	1 713,46	46,90	50,43	15,41	274,66	20,45	6,02		
11/10/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,ma												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Csicseriborsókrémes	104,54	13,83	0,66	1,68	0,69	1,90	0,00	0,22	10,(12)	
			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	Magyaros zöldségleves GM	703,89	168,40	4,65	9,94	0,74	14,78	0,00	0,26	9	
			Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31		
			Kölessel	2 222,48	531,69	13,30	10,10	1,91	96,26	0,00	0,50		
			Tartármártással	233,10	55,77	0,29	5,26	3,74	1,97	1,20	0,11	10,(12)	
		U	Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	7 244,41	1 721,94	51,97	48,22	10,17	274,00	17,92	4,31		
11/11/2026	(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		
			Mézes	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			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	Zöldségleves	310,44	74,27	1,77	4,84	0,54	5,54	0,00	0,31	9	
			Levesbetéttel	116,40	27,85	0,32	0,16	0,01	6,16	0,40	0,01		
			Húsgombóc GM	1 153,34	275,92	24,81	9,17	3,27	22,79	0,68	0,55	3	
			Paradicsommártással	518,74	124,10	2,10	4,29	0,50	19,12	7,99	0,57		
			Főtt burgonyával	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,22		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Petrezselymes növényi	286,08	68,32	0,32	6,72	5,88	1,84	0,00	0,45		
			Gluténmentes pékáru	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 866,86	1 881,92	47,35	38,43	11,89	340,91	54,60	4,78		
11/12/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Tojáskrémes	209,71	50,17	3,25	4,08	1,30	0,15	0,00	0,09	3	
			Gluténmentes pékáru	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Kukoricakrémleves	1 615,84	386,56	8,33	11,42	1,36	61,76	9,99	2,99		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Toscan csirkemell	479,90	114,81	20,87	1,07	0,23	5,27	0,00	0,43		
			Főtt tésztával	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19		
			Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		U	Gluténmentes pékáru	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
			Natúr kókuszgurttal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 856,47	1 879,53	66,97	39,76	10,63	336,01	34,36	7,48		
11/13/2026	(05800) GM,TM,OM,hal,citrus,ep,man												
		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	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
		E	Tojásleves	306,83	73,40	2,19	5,36	0,84	4,02	0,00	0,24	3	
			Grillezett csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
			Burgonyapürével	873,48	208,97	5,02	1,13	0,24	43,55	1,80	0,12		
			Vitaminsalátával	356,29	85,24	2,19	0,47	0,06	17,72	7,99	1,07		
		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:	7 757,54	1 855,88	80,01	46,95	15,94	283,78	51,54	8,57		

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13
5900 Gluténmentes

HÉTFŐ

Tízórai
Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 11,1g Zsír: 11,7g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 95,3g Cukor: 14,8g Só: 2,1g
Ener.: 515,3kcal

Ebéd
Aranyló húsleves [9]
Levesbetéttel
Zöldborsós sertésragu
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 30,5g Zsír: 26,6g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 89,2g Cukor: 0,5g Só: 1,9g
Ener.: 722,7kcal

Uzsonna
Trapista sajt szelettel [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 16,3g Zsír: 16,5g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 84,8g Cukor: 5,3g Só: 2,3g
Ener.: 537,1kcal

KEDD

Tízórai
Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 6,9g Zsír: 16,3g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 98,1g Cukor: 14,6g Só: 1,5g
Ener.: 543,9kcal

Ebéd
Magyaros zöldségleves GM [9]
Rántott halfilé GM [3,4]
Kölessel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 45,5g Zsír: 60,5g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 119,7g Cukor: 21,4g Só: 1,3g
Ener.: 1212,3kcal

Uzsonna
Vaníliás szív

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

SZERDA

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

Fehé.: 15,6g Zsír: 9,8g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 124,4g Cukor: 28,9g Só: 1,7g
Ener.: 632,1kcal

Ebéd
Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Húsgombóc GM [3]
Paradicsommártással [9]
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 36,6g Zsír: 16,9g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 127,6g Cukor: 11,1g Só: 1,6g
Ener.: 819,8kcal

Uzsonna
Petrezselymes sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Kápia paprikával

Fehé.: 7,3g Zsír: 15,0g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 85,9g Cukor: 4,6g Só: 1,7g
Ener.: 491,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai
Csipkebogyó tea
Tojáskrémes, vajkrémmel GM [3,7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 17,2g Zsír: 20,0g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 96,4g Cukor: 15,1g Só: 1,9g
Ener.: 648,4kcal

Ebéd
Kukoricakrémleves [7]
Corn and Joy - sós
Toscan csirkemell
Főtt tésztával
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 57,1g Zsír: 22,9g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 119,3g Cukor: 9,9g Só: 1,9g
Ener.: 851,4kcal

Uzsonna
Gluténmentes pékáru
Natúr joghurttal [7]

Fehé.: 12,0g Zsír: 11,3g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 93,3g Cukor: 4,6g Só: 1,9g
Ener.: 507,3kcal

PÉNTEK

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

Fehé.: 18,5g Zsír: 25,7g T.Zs.: 11,2g
Szén.: 133,7g Cukor: 34,6g Só: 1,8g
Ener.: 826,3kcal

Ebéd
Tojásleves [3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 62,1g Zsír: 28,5g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 71,9g Cukor: 8,5g Só: 4,5g
Ener.: 799,6kcal

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

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: 17783403-5-13
Adószám: 26215833-4-13



Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			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		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Aranyló húsleves	190,42	45,55	1,43	2,34	0,18	4,53	0,00	0,14	9	
			Levesbetéttel	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Zöldborsós sertésragu	850,54	203,48	21,16	10,93	3,19	4,82	0,00	1,21		
			Petrezselymes rizzsel	1 834,45	438,86	7,51	13,09	1,51	72,10	0,00	0,51		
		U	Trapista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
			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:	7 419,87	1 775,08	57,94	54,74	16,51	269,24	20,55	6,31		
11/10/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Csicseriborsókrémes	522,71	116,67	1,29	12,19	5,81	2,39	0,00	0,21	7,10,(12)	
			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	Magyaros zöldségleves GM	703,89	168,40	4,65	9,94	0,74	14,78	0,00	0,26	9	
			Rántott halfilé GM	1 193,87	285,62	26,80	16,35	2,65	7,37	21,03	0,22	3,4	
			Kölessel	2 222,48	531,69	13,30	10,10	1,91	96,26	0,00	0,50		
			Tartármártással	947,27	226,62	0,79	24,15	3,86	1,25	0,40	0,28	3,7,10,(12)	
		U	Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	8 300,21	1 977,32	53,31	81,97	16,85	258,90	38,15	3,38		
11/11/2026	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	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	Zöldségleves	310,44	74,27	1,77	4,84	0,54	5,54	0,00	0,31	9	
			Levesbetéttel	116,40	27,85	0,32	0,16	0,01	6,16	0,40	0,01		
			Húsgombóc GM	1 153,34	275,92	24,81	9,17	3,27	22,79	0,68	0,55	3	
			Paradicsommártással	534,53	127,88	2,81	1,73	0,22	25,09	9,99	0,47	9	
			Főtt burgonyával	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,22		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Petrezselymes sajtkrémes	443,27	105,92	1,55	10,78	6,41	0,58	0,00	0,33	7	
			Gluténmentes pékáru	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	8 124,48	1 943,54	59,40	41,57	14,23	337,85	44,61	4,96		
11/12/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Tojáskrémes, vajkrémmel GM	941,29	225,19	11,54	15,89	5,90	1,56	0,30	0,57	3,7,10,(12)	
			Gluténmentes pékáru	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		E	Kukoricakrémleves	774,24	185,23	4,32	5,25	1,79	29,79	5,00	0,05	7	
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
			Toscan csirkemell	479,90	114,81	20,87	1,07	0,23	5,27	0,00	0,43		
			Főtt tésztával	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19		
			Reszelt trapista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
		U	Gluténmentes pékáru	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
			Natúr joghurttal	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60	7	
			Összesen:	8 389,54	2 007,07	86,32	54,10	18,89	309,07	29,61	5,67		
11/13/2026	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	1 579,38	377,84	5,24	4,06	0,36	84,14	4,62	1,32		
		E	Tojásleves	306,83	73,40	2,19	5,36	0,84	4,02	0,00	0,24	3	
			Grillezett csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
			Burgonyapürével	1 248,92	298,78	7,35	8,20	2,36	47,69	0,00	0,68	7	
			Vitaminsalátával	356,29	85,24	2,19	0,47	0,06	17,72	7,99	1,07		
		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:	8 720,48	2 086,24	94,80	62,92	19,94	291,04	47,74	8,97		
11/14/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Almakompót	212,08	15,95	0,49	0,48	0,01	10,64	2,00	0,01		
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31		
		E	Legényfogó leves	855,94	202,95	15,56	10,14	3,15	12,53	0,01	1,24	7	
			Túrós	359,35	85,97	9,72	4,20	2,28	2,22	0,00	0,03	7	
			Főtt tésztával	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,09		
			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	Trapista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
			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:	6 165,75	1 438,46	49,35	40,56	14,54	227,11	31,69	4,00		
11/15/2026	Gluténmentes (05900)												
		T	Csipkebogyó tea	170,00	40,67	0,00	0,00	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Corn and Joy - sós	452,40	108,23	20,40	0,51	0,09	22,20	0,42	0,45		
		E	Csontleves	336,29	80,45	1,77	5,65	0,54	5,43	0,00	0,24	9	
			Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33		
			Tavaszi rizzsel	1 351,74	323,38	6,23	6,75	0,78	59,00	0,32	0,80		
			Céklasalátával	130,00	31,10	1,31	0,10	0,00	5,90	5,90	0,20	15,(12)	
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00		
			Összesen:	5 349,61	1 279,81	63,18	35,50	7,81	189,56	19,22	4,02		

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 8,1g Zsír: 8,5g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 21,0g Cukor: 0,2g Só: 1,1g
Ener.: 198,5kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel [1,3]
Zöldborsós sertésragu
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 12,4g Zsír: 19,8g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 46,0g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 409,9kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 12,7g Zsír: 12,8g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 15,0g Cukor: 0,6g Só: 1,2g
Ener.: 231,7kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Körte

Fehé.: 2,6g Zsír: 9,1g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 20,4g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 171,0kcal

Ebéd

Magyaros zöldségleves
Rántott halfilé [4]
Párolt barna rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 14,5g Zsír: 42,5g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 45,2g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 624,3kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 8,2g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 124,9kcal

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7,8g Zsír: 14,4g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 20,5g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 248,8kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel [1,3]
Húsgombóc
Paradicsommártással [9,15]
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 13,7g Zsír: 15,9g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 45,1g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 382,7kcal

Uzsonna

Petrezselymes sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kápia paprikával
Narancs

Fehé.: 3,6g Zsír: 11,3g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 15,3g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 182,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóuborkával
Körte

Fehé.: 3,2g Zsír: 2,5g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,6g Cukor: 0,2g Só: 0,2g
Ener.: 99,8kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves DIAB [7]
Pirított kenyérkockával [1]
Toscan paradicsomos csirkeragu
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 18,2g Zsír: 24,5g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 45,6g Cukor: 3,1g Só: 2,5g
Ener.: 437,1kcal

Uzsonna

Natúr joghurttal [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3,9g Zsír: 3,5g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 15,5g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 111,6kcal

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 3,2g Zsír: 16,9g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 20,6g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 253,6kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével [(7)]
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 58,6g Zsír: 21,7g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 45,3g Cukor: 0,5g Só: 3,0g
Ener.: 614,9kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Szilva

Fehé.: 11,1g Zsír: 5,9g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 15,1g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 162,5kcal

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 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU (06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
			Diétás pékáru BL DIAB	204,91	49,02	1,62	0,30	0,10	9,31	0,00	0,27	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Aranyló húsleves	110,22	26,37	0,81	1,34	0,12	2,74	0,02	0,32	9,(1)	
			Levesbetéttel	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3	
			Zöldborsós sertésragu	649,89	155,48	7,65	12,43	3,93	3,06	0,00	0,36		
			Petrezselymes rizzsel	890,82	210,38	3,21	5,77	0,51	37,03	0,00	1,33		
		U	Diétás pékáru BL DIAB	129,41	30,96	1,02	0,19	0,06	5,88	0,00	0,17	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Trapista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
			Összesen:	3 522,59	839,99	33,24	41,12	15,65	81,96	0,84	4,31		
11/10/2026	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU (06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Csicseriborsókrémes	365,90	81,67	0,90	8,53	4,07	1,67	0,00	0,15	7,10,(12)	
			Diétás pékáru BL DIAB	129,41	30,96	1,02	0,19	0,06	5,88	0,00	0,17	1	
			Paradicsommal	25,63	6,13	0,28	0,06	0,01	1,12	0,00	0,01		
			Körte	215,98	51,67	0,39	0,29	0,00	11,70	0,00	0,01		
		E	Magyaros zöldségleves	312,20	74,24	1,43	5,15	0,40	5,74	0,00	0,11		
			Rántott halfilé	598,52	143,19	9,68	8,50	1,38	6,21	0,00	0,24	4	
			Párolt barna rizzsel	781,70	187,01	2,68	5,11	0,45	32,52	0,00	1,18		
			Tartármártással édesítőszerrel	919,15	219,89	0,68	23,71	3,62	0,68	0,00	0,11	3,7,10,15,(12)	
		U	Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Diétás pékáru BL DIAB	118,63	28,38	0,94	0,18	0,06	5,39	0,00	0,15	1	
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Alma	174,50	41,74	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,02		
			Összesen:	3 872,59	920,14	25,29	54,52	10,98	81,02	0,01	3,01		
11/11/2026	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU (06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Diétás pékáru BL DIAB	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	Zöldségleves	128,96	30,85	0,76	1,96	0,22	2,41	0,00	0,13	9	
			Levesbetéttel	65,55	15,68	0,68	0,20	0,04	2,77	0,00	0,03	1,3	
			Húsgombóc	578,88	138,49	8,42	11,48	4,09	0,22	0,00	0,08		
			Paradicsommártással	135,34	32,38	0,75	1,66	0,18	3,53	0,00	0,16	9,15	
			Főtt burgonyával	391,95	93,77	2,50	0,20	0,02	20,00	0,00	0,02		
			Körte	299,04	71,54	0,54	0,41	0,00	16,20	0,00	0,01		
		U	Petrezselymes sajtkrémes	443,27	105,92	1,55	10,78	6,41	0,58	0,00	0,33	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	129,41	30,96	1,02	0,19	0,06	5,88	0,00	0,17	1	
			Kápia paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Narancs	155,80	37,27	0,54	0,18	0,00	7,65	0,00	0,01		
			Összesen:	3 400,72	813,45	25,03	41,62	16,26	80,89	0,01	2,93		
11/12/2026	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU (06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Tojáskrémes	104,86	25,09	1,63	2,04	0,65	0,08	0,00	0,05	3	
			Diétás pékáru BL DIAB	107,85	25,80	0,85	0,16	0,05	4,90	0,00	0,14	1	
			Kígyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
			Körte	182,75	43,72	0,33	0,25	0,00	9,90	0,00	0,01		
		E	Kukoricakrémleves DIAB	319,80	76,51	0,90	5,65	1,01	5,41	0,00	0,03	7	
			Pirított kenyérkockával	54,06	12,93	0,49	0,05	0,02	2,62	0,00	0,00	1	
			Toscan paradicsomos csirkeragu	208,12	49,79	1,53	2,35	1,00	5,58	2,52	0,80		
			Teljes kiőrlésű főtt tésztával	778,84	186,33	6,92	7,99	0,47	31,49	0,06	0,97	1,(3)	
			Reszelt trapista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
		U	Natúr joghurttal	216,38	51,77	2,72	2,88	1,56	3,68	0,00	0,24	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	86,28	20,64	0,68	0,13	0,04	3,92	0,00	0,11	1	
			Alma	163,59	39,14	0,45	0,45	0,00	7,88	0,00	0,02		
			Összesen:	2 710,69	648,50	25,21	30,42	10,46	76,64	3,24	3,11		
11/13/2026	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU (06381)	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
			Natúr vajkrémes	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	204,91	49,02	1,62	0,30	0,10	9,31	0,00	0,27	1	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Tojásleves	319,71	76,48	2,48	5,37	0,84	4,49	0,00	0,14	1,3	
			Grillezett csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)	
			Burgonyapürével	639,72	153,04	3,80	1,52	0,59	30,40	0,00	0,13	(7)	
			Vitaminsalátával	180,31	43,14	1,95	0,27	0,03	7,85	0,00	0,20	15	
		U	Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31		
			Diétás pékáru BL DIAB	172,55	41,28	1,36	0,26	0,08	7,84	0,00	0,22	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		
			Szilva	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 309,45	1 030,97	72,93	44,41	14,50	81,01	0,55	4,86		