Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 7,4g | Zsír: 4,9g | T.Zs.: 2,1g
Szén.: 38,1g | Cukor: 7,3g | Só: 1,1g
Ener.: 229,4kcal

Ebéd

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

Fehé.: 17,0g | Zsír: 17,6g | T.Zs.: 3,0g
Szén.: 61,9g | Cukor: 0,0g | Só: 0,9g
Ener.: 476,4kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 2,0g | Zsír: 8,3g | T.Zs.: 6,7g
Szén.: 19,6g | Cukor: 0,5g | Só: 1,0g
Ener.: 162,4kcal

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 2,5g | Zsír: 1,1g | T.Zs.: 0,5g
Szén.: 22,0g | Cukor: 6,7g | Só: 0,5g
Ener.: 103,3kcal

Ebéd

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

Fehé.: 20,5g | Zsír: 19,7g | T.Zs.: 3,6g
Szén.: 73,0g | Cukor: 0,5g | Só: 1,8g
Ener.: 552,4kcal

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.: 4,6g | Zsír: 3,6g | T.Zs.: 1,0g
Szén.: 54,9g | Cukor: 16,8g | Só: 0,7g
Ener.: 276,4kcal

Ebéd

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

Fehé.: 21,8g | Zsír: 9,8g | T.Zs.: 2,4g
Szén.: 74,6g | Cukor: 4,3g | Só: 0,8g
Ener.: 478,9kcal

Uzsonna

Petrezselymes növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 4,9g | Zsír: 3,9g | T.Zs.: 3,2g
Szén.: 32,3g | Cukor: 0,5g | Só: 0,9g
Ener.: 186,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 6,3g | Zsír: 2,6g | T.Zs.: 1,0g
Szén.: 37,9g | Cukor: 7,3g | Só: 0,8g
Ener.: 203,2kcal

Ebéd

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

Fehé.: 22,1g | Zsír: 18,6g | T.Zs.: 8,4g
Szén.: 72,3g | Cukor: 5,5g | Só: 2,2g
Ener.: 548,2kcal

Uzsonna

Natúr kókuszgurttal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 1,9g | Zsír: 0,2g | T.Zs.: 0,1g
Szén.: 13,5g | Cukor: 0,0g | Só: 0,3g
Ener.: 64,8kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,0g | Zsír: 7,4g | T.Zs.: 4,8g
Szén.: 61,5g | Cukor: 22,0g | Só: 1,0g
Ener.: 338,2kcal

Ebéd

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

Fehé.: 57,0g | Zsír: 19,3g | T.Zs.: 4,3g
Szén.: 44,8g | Cukor: 5,0g | Só: 3,2g
Ener.: 585,3kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,4g | Zsír: 3,1g | T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,2g | Cukor: 0,0g | Só: 1,0g
Ener.: 111,2kcal

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 Kft.
2730 Albertirsa, Szentmártoni út 8-10.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
27.