eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

5312 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-, dió-, földimogyoró és marhamentes 4-es

HÉTFŐ

Tízórai
Csipkebogyó tea citrom nélkül
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.: 229,0kcal

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.: 4,5g Zsír: 8,6g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 36,9g Cukor: 1,1g Só: 1,4g
Ener.: 246,2kcal

KEDD

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

Fehé.: 5,0g Zsír: 1,4g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 39,2g Cukor: 7,2g Só: 0,8g
Ener.: 186,7kcal

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

Fehé.: 19,0g Zsír: 55,4g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 72,3g Cukor: 0,5g Só: 4,6g
Ener.: 868,6kcal

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.: 24,4g Zsír: 13,7g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 95,4g Cukor: 4,3g Só: 1,6g
Ener.: 610,0kcal

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 citrom nélkül
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.: 202,8kcal

Ebéd
Kukoricakrémleves, tejmentes
Pirított kenyérkockával [1]
Toscan csirkeragu™
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.: 4,5g Zsír: 0,5g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 30,8g Cukor: 0,5g Só: 0,7g
Ener.: 148,5kcal

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: 20,3g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 46,1g Cukor: 5,1g Só: 3,3g
Ener.: 599,8kcal

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

Fehé.: 9,0g Zsír: 3,4g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 31,5g Cukor: 0,5g Só: 1,4g
Ener.: 195,0kcal

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.