eatrend
ételünk az életünk

# Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

## 5572 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmentes) 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**
**Zöldborsós sertésragu**
**Petrezselymes rizzsel**

Fehé.: 16,2g Zsír: 17,4g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 62,4g Cukor: 0,3g Só: 0,9g
Ener.: 473,8kcal

### 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**
**Csicseriborsókrémes [10,(12)]**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Paradicsommal**

Fehé.: 5,0g Zsír: 1,4g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 39,3g Cukor: 7,2g Só: 0,8g
Ener.: 187,1kcal

### Ebéd

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

Fehé.: 17,3g Zsír: 22,9g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 63,9g Cukor: 0,5g Só: 4,2g
Ener.: 534,2kcal

### 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**
**Húsgombóc [3]**
**Paradicsommártással [9]**
**Főtt burgonyával**
**Körte**

Fehé.: 23,6g Zsír: 13,5g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 95,8g Cukor: 4,6g Só: 1,5g
Ener.: 607,4kcal

### 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**
**Petrezselymes sonkakrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Kígyóuborkával**

Fehé.: 6,0g Zsír: 1,4g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 38,3g Cukor: 7,3g Só: 0,9g
Ener.: 185,5kcal

### Ebéd

**Kukoricakrémleves, tejmentes**
**Pirított kenyérkockával [1]**
**Toscan csirkeraguTM**
**Főtt tésztával**
**Növényi sajt szórattal**

Fehé.: 14,6g Zsír: 18,5g T.Zs.: 8,0g
Szén.: 76,8g Cukor: 8,4g Só: 1,9g
Ener.: 537,0kcal

### 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

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

Fehé.: 56,3g Zsír: 17,8g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 49,9g Cukor: 5,0g Só: 3,2g
Ener.: 588,6kcal

### 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.