Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

6042 Glutén-, tej-, tojás-, paradicsom-, hüvelyes-, karfiol-, káposzta-, citrus-, kakaó-, csokoládémentes, zsír- és fűszerszegény 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,6g Zsír: 6,4g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 49,3g Cukor: 9,1g Só: 1,1g
Ener.: 269,5kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9]
Levesbetéttel
Sertésragu
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 19,1g Zsír: 18,4g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 59,9g Cukor: 0,3g Só: 0,8g
Ener.: 485,0kcal

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,7g Zsír: 10,2g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 48,1g Cukor: 2,9g Só: 1,4g
Ener.: 286,6kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrémes
Gluténmentes pékáru
Salátalevéllel

Fehé.: 4,4g Zsír: 2,6g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 49,3g Cukor: 9,0g Só: 0,9g
Ener.: 230,1kcal

Ebéd

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

Fehé.: 21,7g Zsír: 23,0g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 83,8g Cukor: 0,5g Só: 0,8g
Ener.: 634,2kcal

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
Áfonyalekváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,7g Zsír: 5,2g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 64,5g Cukor: 16,9g Só: 0,7g
Ener.: 310,2kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Sóskamártással
Húsgombóc
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 16,3g Zsír: 13,5g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 77,8g Cukor: 3,7g Só: 1,4g
Ener.: 510,2kcal

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 2,9g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 42,7g Cukor: 2,3g Só: 0,7g
Ener.: 203,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrémes
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 4,2g Zsír: 4,8g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 49,2g Cukor: 9,1g Só: 0,8g
Ener.: 248,8kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves
Corn and Joy - sós
Bazsalikomos csirkeragu
Főtt tésztával
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 37,6g Zsír: 24,5g T.Zs.: 8,3g
Szén.: 106,3g Cukor: 8,8g Só: 3,9g
Ener.: 734,7kcal

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Natúr kókuszgurttal

Fehé.: 2,6g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 42,1g Cukor: 2,3g Só: 0,7g
Ener.: 188,9kcal

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,7g Zsír: 5,2g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 57,9g Cukor: 10,3g Só: 0,7g
Ener.: 283,4kcal

Ebéd

Rántott leves
Corn and Joy - sós
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 75,2g Zsír: 19,7g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 60,4g Cukor: 4,6g Só: 3,3g
Ener.: 657,2kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 7,1g Zsír: 4,9g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 42,7g Cukor: 2,3g Só: 1,3g
Ener.: 235,4kcal

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