eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.16 - 11.20

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Gabonagolyó

Fehé.: 4,1g Zsír: 2,9g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 42,7g Cukor: 14,0g Só: 0,2g
Ener.: 224,1kcal

Ebéd

Kímélő zöldségleves OM [9]
Lassan párolt csirkemell csíkok csopaki módra [1]
Párolt rizzsel

Fehé.: 19,3g Zsír: 12,7g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 64,4g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 452,2kcal

Uzsonna

Csemege szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,7g Zsír: 6,3g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 31,4g Cukor: 0,5g Só: 1,1g
Ener.: 212,4kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,1g Zsír: 1,8g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 39,1g Cukor: 7,3g Só: 1,0g
Ener.: 195,9kcal

Ebéd

Sült karfiolkrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Főtt tojás [3]
Rizstejszínes spenótfőzelékkel [1]
Főtt burgonyával
Alma

Fehé.: 33,6g Zsír: 32,4g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 76,5g Cukor: 4,1g Só: 1,8g
Ener.: 798,3kcal

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,6g Zsír: 2,4g T.Zs.: 0,5g
Szén.: 51,1g Cukor: 11,0g Só: 0,7g
Ener.: 250,4kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Növényi szendvicskrémes

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

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]
Párolt bulgurral [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 18,5g Zsír: 19,7g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 60,1g Cukor: 3,3g Só: 1,1g
Ener.: 480,7kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,1g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 31,2g Cukor: 0,6g Só: 1,2g
Ener.: 204,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Főtt tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 10,2g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 38,7g Cukor: 7,4g Só: 0,9g
Ener.: 272,4kcal

Ebéd

Frankfurti leves
Diétás pékáruval BL-E
Növényi túrós tészta [1,(3)]
Növényi tejfölös

Fehé.: 12,7g Zsír: 26,8g T.Zs.: 17,3g
Szén.: 74,9g Cukor: 2,0g Só: 0,9g
Ener.: 593,3kcal

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g Zsír: 17,1g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,1g Zsír: 2,3g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 38,9g Cukor: 7,4g Só: 1,2g
Ener.: 210,9kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Meggymártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 20,8g Zsír: 12,8g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 85,0g Cukor: 6,7g Só: 4,7g
Ener.: 543,3kcal

Uzsonna

Házi körtés kókuszgurt
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g Zsír: 3,4g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 45,8g Cukor: 10,7g Só: 0,7g
Ener.: 235,7kcal

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.