Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

5230 Tojás-, szója-, olajos mag-, mogyoró-, kiwi-, őszibarack-, banán- és epermentes

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 16,4g Zsír: 21,0g T.Zs.: 10,3g
Szén.: 46,4g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 442,0kcal

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Paraj főzelékkel [1,7]
Roston sült csirkemell [(10)]
1/2 adag Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 48,4g Zsír: 31,2g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 70,8g Cukor: 0,6g Só: 3,1g
Ener.: 764,1kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g Zsír: 7,9g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 29,0g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 228,7kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült paprikakrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,2g Zsír: 14,5g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 41,8g Cukor: 10,0g Só: 0,6g
Ener.: 323,9kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves
Magyaros Burgonyapaprikás
Diétás pékáruval BL-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 22,2g Zsír: 34,8g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 110,3g Cukor: 3,0g Só: 5,5g
Ener.: 853,4kcal

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 15,8g Zsír: 12,8g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,6g Só: 1,0g
Ener.: 295,9kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,9g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 39,3g Cukor: 10,2g Só: 1,0g
Ener.: 277,8kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi sertésragu [1,7]
Főtt tésztával
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 33,2g Zsír: 56,3g T.Zs.: 16,5g
Szén.: 93,5g Cukor: 4,5g Só: 1,6g
Ener.: 1030,2kcal

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g Cukor: 3,6g Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,7g Zsír: 15,4g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 40,0g Cukor: 10,2g Só: 0,6g
Ener.: 335,5kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Levesbetéttel
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Majonéz

Fehé.: 31,4g Zsír: 26,9g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 156,1g Cukor: 54,6g Só: 1,7g
Ener.: 1001,9kcal

Uzsonna

Csokoládés puding [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 15,0g Zsír: 4,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 66,2g Cukor: 20,0g Só: 0,5g
Ener.: 370,6kcal

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás tej [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 14,9g Zsír: 6,1g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 69,4g Cukor: 25,0g Só: 0,5g
Ener.: 393,1kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Húsgolyó
Fejtettbab főzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 36,4g Zsír: 41,7g T.Zs.: 10,1g
Szén.: 122,0g Cukor: 3,5g Só: 3,6g
Ener.: 1023,3kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 10,7g Zsír: 14,0g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 29,8g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 288,9kcal

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 Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 26215833-4-13