eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

5570 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmentes)

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Magyaros növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,8g Zsír: 13,0g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,3g Cukor: 12,0g Só: 0,7g
Ener.: 369,1kcal

Ebéd

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

Fehé.: 45,5g Zsír: 36,0g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 64,7g Cukor: 0,6g Só: 4,0g
Ener.: 768,2kcal

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
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,3g Zsír: 2,6g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 41,1g Cukor: 10,0g Só: 0,9g
Ener.: 209,4kcal

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

Violife növényi sajt szelettel
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g Zsír: 8,5g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g Cukor: 0,5g Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal

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 GMTM
Főtt tésztával
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 24,4g Zsír: 56,8g T.Zs.: 19,6g
Szén.: 98,4g Cukor: 4,6g Só: 1,6g
Ener.: 1018,2kcal

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
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 7,9g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 39,4g Cukor: 10,2g Só: 0,3g
Ener.: 243,3kcal

Ebéd

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

Fehé.: 33,0g Zsír: 25,2g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 175,9g Cukor: 55,0g Só: 1,7g
Ener.: 1073,8kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,5g
Szén.: 73,9g Cukor: 32,0g Só: 0,1g
Ener.: 350,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g Zsír: 3,5g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 69,3g Cukor: 33,0g Só: 0,1g
Ener.: 331,1kcal

Ebéd

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

Fehé.: 35,5g Zsír: 40,1g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 118,6g Cukor: 3,5g Só: 3,6g
Ener.: 991,4kcal

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