Heti étlap - 2026.10.19 - 10.23

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

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Natúr sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 17,5g Zsír: 20,3g T.Zs.: 12,0g
Szén.: 45,9g Cukor: 0,2g Só: 0,9g
Ener.: 438,2kcal

Ebéd

Kelbimbóleves [1]
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgurral [1]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 37,6g Zsír: 40,4g T.Zs.: 10,5g
Szén.: 107,0g Cukor: 0,0g Só: 5,6g
Ener.: 922,6kcal

Uzsonna

Bécsi 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

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 8,0g Zsír: 6,0g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 40,4g Cukor: 10,0g Só: 0,3g
Ener.: 248,0kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Szilvalekváros [(12)]
Prézlis nudli
Alma

Fehé.: 27,7g Zsír: 13,4g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 138,0g Cukor: 18,1g Só: 1,3g
Ener.: 778,2kcal

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 11,5g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 30,2g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 191,3kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,0g Zsír: 2,4g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 41,0g Cukor: 10,8g Só: 0,2g
Ener.: 214,9kcal

Ebéd

Francia hagymaleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Húsos rakott tészta [9]

Fehé.: 26,6g Zsír: 26,2g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 115,1g Cukor: 9,0g Só: 1,3g
Ener.: 812,0kcal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 13,2g Zsír: 4,8g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 38,6g Cukor: 10,0g Só: 1,4g
Ener.: 251,9kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Csirkepörkölt [1]
Kapros tökfőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34,4g Zsír: 23,2g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 98,7g Cukor: 4,3g Só: 2,3g
Ener.: 748,6kcal

Uzsonna

Meggyes gyümölcsjoghurt [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 10,1g Zsír: 6,0g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 49,8g Cukor: 10,0g Só: 0,5g
Ener.: 296,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Natúr vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 18,0g Zsír: 22,0g T.Zs.: 11,0g
Szén.: 78,0g Cukor: 30,0g Só: 0,5g
Ener.: 585,1kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Roston sült csirkemell [(10)]
Sajtmártással [1,7]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 49,0g Zsír: 52,2g T.Zs.: 15,4g
Szén.: 137,0g Cukor: 27,0g Só: 3,8g
Ener.: 1203,8kcal

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,0g Zsír: 10,8g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 29,3g Cukor: 0,2g Só: 0,9g
Ener.: 250,7kcal

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