eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.19 - 10.23

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,6g Zsír: 12,9g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 55,5g Cukor: 12,2g Só: 0,7g
Ener.: 364,3kcal

Ebéd

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

Fehé.: 54,1g Zsír: 30,5g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 148,4g Cukor: 0,0g Só: 3,8g
Ener.: 1054,4kcal

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
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,9g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 40,3g Cukor: 10,0g Só: 0,3g
Ener.: 247,3kcal

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.: 6,5g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,1g Cukor: 10,0g Só: 0,1g
Ener.: 214,8kcal

Ebéd

Francia hagymaleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Húsos rakott tészta

Fehé.: 29,8g Zsír: 20,7g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 103,3g Cukor: 5,0g Só: 1,7g
Ener.: 724,5kcal

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]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34,0g Zsír: 21,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 99,4g Cukor: 5,5g Só: 2,3g
Ener.: 738,1kcal

Uzsonna

Házi meggyes kókuszgurt
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,0g Zsír: 0,6g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 42,9g Cukor: 10,0g Só: 0,1g
Ener.: 199,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 74,9g Cukor: 32,0g Só: 0,7g
Ener.: 444,5kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Roston sült csirkemell [(10)]
Növényi alapú sajtmártással
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 35,4g Zsír: 37,0g T.Zs.: 11,4g
Szén.: 163,1g Cukor: 28,2g Só: 3,6g
Ener.: 1126,8kcal

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