eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 14,9g Zsír: 8,6g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 72,8g Cukor: 11,3g Só: 2,2g
Ener.: 434,4kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Zöldborsós sertésragu
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 26,7g Zsír: 43,9g T.Zs.: 10,5g
Szén.: 92,7g Cukor: 0,6g Só: 2,0g
Ener.: 877,8kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 20,1g Zsír: 13,4g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 62,3g Cukor: 1,7g Só: 2,4g
Ener.: 456,3kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 10,7g Zsír: 13,3g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 75,6g Cukor: 11,1g Só: 1,6g
Ener.: 463,1kcal

Ebéd

Magyaros zöldségleves [9]
Rántott halfilé [1,4]
Kuszkusszal [1]
Tartármártással

Fehé.: 33,5g Zsír: 40,2g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 111,5g Cukor: 1,9g Só: 7,8g
Ener.: 948,5kcal

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g Cukor: 2,1g Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 19,3g Zsír: 6,7g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 101,8g Cukor: 25,4g Só: 1,8g
Ener.: 551,3kcal

Ebéd

Zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Húsgombóc
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 25,8g Zsír: 30,6g T.Zs.: 8,1g
Szén.: 114,1g Cukor: 9,5g Só: 2,3g
Ener.: 851,6kcal

Uzsonna

Petrezselymes sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 11,0g Zsír: 11,9g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 63,4g Cukor: 1,1g Só: 1,7g
Ener.: 410,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 12,9g Zsír: 16,1g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 73,1g Cukor: 11,3g Só: 1,9g
Ener.: 495,9kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves [7]
Pirított kenyérkockával [1]
Toscan paradicsomos csirkeragu
Főtt tésztával
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 24,4g Zsír: 34,6g T.Zs.: 10,8g
Szén.: 140,8g Cukor: 19,5g Só: 5,5g
Ener.: 981,2kcal

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Natúr joghurttal [7]

Fehé.: 15,8g Zsír: 8,2g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 70,8g Cukor: 1,1g Só: 2,0g
Ener.: 426,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 22,3g Zsír: 22,7g T.Zs.: 11,3g
Szén.: 111,1g Cukor: 31,1g Só: 1,9g
Ener.: 745,5kcal

Ebéd

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 62,4g Zsír: 31,0g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 82,6g Cukor: 8,6g Só: 4,8g
Ener.: 865,9kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 18,0g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 62,9g Cukor: 1,1g Só: 2,7g
Ener.: 379,4kcal

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