eatrend
ételünk az életünk

# Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

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

## 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.: 29,0g Zsír: 29,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 91,5g Cukor: 0,5g Só: 1,5g
Ener.: 747,5kcal

### Uzsonna

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

Fehé.: 9,0g Zsír: 9,1g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 67,7g Cukor: 1,6g Só: 2,1g
Ener.: 394,7kcal

## KEDD

### Tízórai

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

Fehé.: 10,0g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 75,1g Cukor: 11,1g Só: 1,6g
Ener.: 360,3kcal

### Ebéd

**Magyaros zöldségleves**
**Rántott halfilé [4]**
**Kuszkusszal [1]**
**Tartármártással [10,(12)]**

Fehé.: 30,5g Zsír: 42,0g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 95,7g Cukor: 1,2g Só: 6,2g
Ener.: 888,9kcal

### 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

**Rizstej**
**Mézes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Liga margarinnal**

Fehé.: 9,2g Zsír: 5,0g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 109,6g Cukor: 37,4g Só: 1,4g
Ener.: 531,0kcal

### Ebéd

**Zöldségleves [9]**
**Levesbetéttel**
**Húsgombóc**
**Paradicsommártással [9]**
**Főtt burgonyával**
**Körte**

Fehé.: 26,4g Zsír: 37,7g T.Zs.: 9,5g
Szén.: 98,4g Cukor: 10,5g Só: 2,9g
Ener.: 847,6kcal

### Uzsonna

**Petrezselymes növényi szendvicskrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Kápia paprikával**

Fehé.: 9,8g Zsír: 7,8g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 64,6g Cukor: 1,1g Só: 1,9g
Ener.: 373,2kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

**Csipkebogyó tea**
**Petrezselymes sonkakrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**
**Kígyóuborkával**

Fehé.: 12,1g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 73,2g Cukor: 11,3g Só: 1,7g
Ener.: 357,1kcal

### Ebéd

**Kukoricakrémleves, tejmentes**
**Pirított kenyérkockával [1]**
**Toscan csirkeragu™**
**Főtt tésztával**
**Növényi sajt szórattal**

Fehé.: 27,5g Zsír: 26,8g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 119,3g Cukor: 14,5g Só: 3,1g
Ener.: 835,8kcal

### Uzsonna

**Natúr kókuszgurttal**
**Diétás pékáru BL [1]**

Fehé.: 9,0g Zsír: 1,0g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 61,6g Cukor: 1,1g Só: 1,4g
Ener.: 297,0kcal

## PÉNTEK

### Tízórai

**Kakaó rizstejből**
**Növényi szendvicskrémes**
**Diétás pékáru BL [1]**

Fehé.: 9,8g Zsír: 13,8g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 108,0g Cukor: 33,1g Só: 2,0g
Ener.: 604,9kcal

### Ebéd

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

Fehé.: 60,2g Zsír: 20,6g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 80,6g Cukor: 10,3g Só: 3,9g
Ener.: 754,9kcal

### 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