Heti étlap - 2026.11.16 - 11.20

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

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Gabonagolyó

Fehé.: 14,2g Zsír: 5,5g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 42,7g Cukor: 6,0g Só: 0,6g
Ener.: 285,7kcal

Ebéd

Kímélő zöldségleves OM [9]
Lassan párolt csirkemell csíkok csopaki módra [1,7]
Párolt rizzsel

Fehé.: 35,5g Zsír: 22,0g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 96,6g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 731,3kcal

Uzsonna

Csemege szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 13,4g Zsír: 11,5g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 62,9g Cukor: 1,1g Só: 2,2g
Ener.: 414,2kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Körözöttes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 14,7g Zsír: 4,3g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 74,8g Cukor: 11,1g Só: 1,9g
Ener.: 403,7kcal

Ebéd

Sült karfiolkrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Roston sült csirkemell [(10)]
Tejszínes spenótfőzelékkel [1,7]
Főtt burgonyával
Alma

Fehé.: 48,7g Zsír: 36,6g T.Zs.: 7,6g
Szén.: 109,3g Cukor: 0,5g Só: 3,3g
Ener.: 970,4kcal

Uzsonna

Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 13,5g Zsír: 6,3g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 84,5g Cukor: 19,3g Só: 1,5g
Ener.: 454,8kcal

SZERDA

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

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 35,9g Zsír: 44,6g T.Zs.: 11,8g
Szén.: 112,7g Cukor: 8,0g Só: 4,3g
Ener.: 977,4kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 14,2g Zsír: 9,5g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 62,4g Cukor: 1,3g Só: 2,3g
Ener.: 397,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sonkakrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 12,6g Zsír: 13,2g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 73,8g Cukor: 11,1g Só: 1,8g
Ener.: 472,0kcal

Ebéd

Frankfurti leves [1,7]
Diétás pékáruval BL-E
Túrós tészta [7]
Tejföllel [7]

Fehé.: 31,1g Zsír: 43,0g T.Zs.: 19,0g
Szén.: 147,6g Cukor: 8,0g Só: 1,5g
Ener.: 1114,6kcal

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 16,2g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 74,4g Cukor: 11,3g Só: 2,3g
Ener.: 398,1kcal

Ebéd

Daragaluska leves
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Meggymártással [1,7]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 36,1g Zsír: 24,6g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 127,5g Cukor: 16,8g Só: 6,0g
Ener.: 884,6kcal

Uzsonna

Körtés gyümölcsjoghurt GM [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 14,2g Zsír: 6,5g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 83,3g Cukor: 11,1g Só: 1,9g
Ener.: 455,4kcal

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