Heti étlap - 2026.11.16 - 11.20

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Gabonagolyó

Fehé.: 4,1g Zsír: 3,9g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 50,5g Cukor: 18,0g Só: 0,2g
Ener.: 265,5kcal

Ebéd

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

Fehé.: 35,3g Zsír: 21,2g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 96,4g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 722,6kcal

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
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 9,7g Zsír: 3,5g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 73,6g Cukor: 11,2g Só: 1,9g
Ener.: 370,8kcal

Ebéd

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

Fehé.: 43,0g Zsír: 31,0g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 111,8g Cukor: 6,1g Só: 3,0g
Ener.: 908,9kcal

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,1g Zsír: 2,9g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 81,9g Cukor: 11,6g Só: 1,4g
Ener.: 398,9kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Növényi szendvicskrémes

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

Ebéd

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

Fehé.: 33,2g Zsír: 38,2g T.Zs.: 12,6g
Szén.: 97,1g Cukor: 8,1g Só: 2,4g
Ener.: 850,5kcal

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 növényi szendvicskrémmel
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 13,8g Zsír: 7,5g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 74,6g Cukor: 11,1g Só: 2,4g
Ener.: 427,3kcal

Ebéd

Frankfurti leves
Diétás pékáruval BL-E
Növényi túrós tészta
Növényi tejfölös

Fehé.: 14,5g Zsír: 42,6g T.Zs.: 26,4g
Szén.: 141,6g Cukor: 8,7g Só: 1,5g
Ener.: 1015,6kcal

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 [1]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Meggymártással [1]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 36,5g Zsír: 21,0g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 137,5g Cukor: 15,5g Só: 6,0g
Ener.: 895,5kcal

Uzsonna

Házi barackos kókuszgurt
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,6g Zsír: 3,8g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 75,8g Cukor: 11,2g Só: 1,4g
Ener.: 382,7kcal

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