eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

5312 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-, dió-, földimogyoró és marhamentes 4-es

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23,2g Zsír: 24,7g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,7g Cukor: 13,9g Só: 1,5g
Ener.: 556,3kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 22,6g Zsír: 12,8g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 73,8g Cukor: 9,9g Só: 1,0g
Ener.: 499,3kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 9,0g Zsír: 3,4g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 31,5g Cukor: 0,5g Só: 1,4g
Ener.: 195,0kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 10,2g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 38,2g Cukor: 7,5g Só: 0,9g
Ener.: 270,3kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves
Fasírt [1,3]
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 26,2g Zsír: 30,3g T.Zs.: 8,2g
Szén.: 69,0g Cukor: 6,5g Só: 1,3g
Ener.: 665,8kcal

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g Cukor: 3,6g Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal

SZERDA

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,6g Zsír: 3,6g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 63,4g Cukor: 25,3g Só: 0,7g
Ener.: 310,3kcal

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Rizstejszínes mustáros csirkeragu [1,10,(12)]
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 20,3g Zsír: 12,5g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 72,1g Cukor: 0,0g Só: 1,3g
Ener.: 486,2kcal

Uzsonna

Magyaros növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5,0g Zsír: 5,3g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 32,8g Cukor: 0,7g Só: 1,0g
Ener.: 201,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Padlizsánkrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,2g Zsír: 3,6g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 40,3g Cukor: 7,2g Só: 0,9g
Ener.: 216,9kcal

Ebéd

Jókai bableves
Diétás pékáruval BL-E
Növényi túrófelfújt [15]
Tejmentes csokoládé sodóval

Fehé.: 15,2g Zsír: 8,2g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 79,4g Cukor: 11,3g Só: 0,3g
Ener.: 456,6kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,7g Zsír: 5,3g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 32,1g Cukor: 0,5g Só: 1,0g
Ener.: 197,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Áfonyalekváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,6g Zsír: 3,6g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 53,3g Cukor: 15,2g Só: 0,7g
Ener.: 269,8kcal

Ebéd

Almás zellerkrémleves TM [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Csőben sült csirkemell GM
Párolt bulgurral [1]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 34,6g Zsír: 8,7g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 66,3g Cukor: 6,5g Só: 1,3g
Ener.: 466,3kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 7,4g Zsír: 5,5g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 32,1g Cukor: 0,5g Só: 1,2g
Ener.: 209,5kcal

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 Kft.
2730 Albertirsa, Szentmártoni út 8-10.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
27.