Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

6042 Glutén-, tej-, tojás-, paradicsom-, hüvelyes-, karfiol-, káposzta-, citrus-, kakaó-, csokoládémentes, zsír- és fűszerszegény 4-6

HÉTFŐ

Tízórai
Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog
Salátalevéllel
Banán

Fehé.: 24,3g Zsír: 26,2g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 98,3g Cukor: 7,5g Só: 0,8g
Ener.: 755,3kcal

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

Fehé.: 13,9g Zsír: 15,8g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 61,8g Cukor: 12,7g Só: 0,5g
Ener.: 442,1kcal

Uzsonna
Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 7,1g Zsír: 4,9g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 42,7g Cukor: 2,3g Só: 1,3g
Ener.: 235,4kcal

KEDD

Tízórai
Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrémes növényi szendvicskrémmel
Gluténmentes pékáru
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,1g Zsír: 5,3g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 49,8g Cukor: 9,1g Só: 1,2g
Ener.: 258,6kcal

Ebéd
Vajgaluskaleves
Burgonyafőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E
Fasírt GMTM

Fehé.: 21,5g Zsír: 34,0g T.Zs.: 8,7g
Szén.: 89,7g Cukor: 2,5g Só: 1,1g
Ener.: 765,9kcal

Uzsonna
Sós perec

Fehé.: 1,3g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 45,3g Cukor: 2,4g Só: 3,0g
Ener.: 207,9kcal

SZERDA

Tízórai
Karamellás rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,7g Zsír: 4,5g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 69,4g Cukor: 24,4g Só: 0,7g
Ener.: 322,7kcal

Ebéd
Kerti zöldségleves
Növényi-tejszínes csirkeragu
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 19,5g Zsír: 13,2g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 67,4g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 471,3kcal

Uzsonna
Pulykamell sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,3g Zsír: 3,8g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,5g Cukor: 2,4g Só: 1,1g
Ener.: 224,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai
Csipkebogyó tea citrom nélkül
Padlizsánkrémes
Gluténmentes pékáru
Salátalevéllel

Fehé.: 3,2g Zsír: 5,1g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 50,9g Cukor: 9,0g Só: 0,9g
Ener.: 253,6kcal

Ebéd
Sertésraguleves
Növényi túrófelfújt [15]
Vanília sodóval [1]

Fehé.: 9,7g Zsír: 16,7g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 36,1g Cukor: 5,5g Só: 1,1g
Ener.: 334,5kcal

Uzsonna
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 2,6g Zsír: 3,2g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 42,1g Cukor: 2,3g Só: 0,7g
Ener.: 199,5kcal

PÉNTEK

Tízórai
Rizstej
Szilvalekvár [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 2,8g Zsír: 5,2g T.Zs.: 1,0g
Szén.: 63,5g Cukor: 15,9g Só: 0,7g
Ener.: 306,6kcal

Ebéd
Almás zellerkrémleves [9]
Corn and Joy - sós
Csőben sült csirkemell
Kölessel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 41,8g Zsír: 15,6g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 105,9g Cukor: 3,4g Só: 2,1g
Ener.: 663,4kcal

Uzsonna
Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,5g Zsír: 7,0g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 43,3g Cukor: 2,3g Só: 1,1g
Ener.: 249,9kcal

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.