eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.01.12 - 01.16

HÉTFŐ

Tízórai

Zöld tea
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,9g Zsír: 18,9g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 0,9g Cukor: 0,2g Só: 0,4g
Ener.: 212,7kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 14,1g Zsír: 24,0g T.Zs.: 6,6g
Szén.: 67,3g Cukor: 1,5g Só: 2,9g
Ener.: 548,3kcal

Uzsonna

sós perec-TündérManna

Fehé.: 0,1g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 28,3g Cukor: 1,5g Só: 0,0g
Ener.: 121,9kcal

KEDD

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6,9g Zsír: 17,0g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 10,9g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 225,3kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Eatrend sertésragu [7,(1,6)]
Párolt rizzsel

Fehé.: 15,0g Zsír: 26,6g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 62,1g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 550,7kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 3,1g Zsír: 20,2g T.Zs.: 6,1g
Szén.: 1,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 199,2kcal

SZERDA

Tízórai

Zöld tea
Hot-dog [1,7]

Fehé.: 22,6g Zsír: 24,6g T.Zs.: 9,4g
Szén.: 45,8g Cukor: 0,0g Só: 1,3g
Ener.: 219,1kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Köleskásával [7]
Vanília sodóval [1,7]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 27,2g Zsír: 13,1g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 130,5g Cukor: 23,5g Só: 1,2g
Ener.: 753,4kcal

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllel

Fehé.: 1,2g Zsír: 7,7g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 0,7g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener.: 77,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllel

Fehé.: 4,5g Zsír: 15,7g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 0,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 160,9kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Vagdalt [1,3]
Tökfőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 21,4g Zsír: 35,2g T.Zs.: 9,6g
Szén.: 66,7g Cukor: 11,0g Só: 1,4g
Ener.: 681,3kcal

Uzsonna

Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,5g Zsír: 5,3g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 23,1g Cukor: 18,2g Só: 0,1g
Ener.: 158,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Sült paprikakrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 7,4g Zsír: 10,0g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 11,6g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 167,2kcal

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 24,8g Zsír: 18,2g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 71,4g Cukor: 10,0g Só: 4,1g
Ener.: 551,7kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,5g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 5,7g Cukor: 0,2g Só: 0,4g
Ener.: 62,3kcal

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, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
23.