

Heti étlap - 2025.10.20 - 10.24

Tej és rozslisztmentes

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Kakaó rizstejből Liga margarinnal Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 0,3g Zsír: 15,9g T.Zs.: 4,1g Szén.: 29,8g Cukor: 21,4g Só: 0,2g Ener.: 266,0kcal	Tízórai Herba tea Csicseriborsókrémes [10,(12)] Diétás pékáru BL [1] Kígyóborkával Fehé.: 1,1g Zsír: 8,6g T.Zs.: 2,5g Szén.: 9,4g Cukor: 6,8g Só: 0,2g Ener.: 119,7kcal	Tízórai Herba tea Növényi körözöttes Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé.: 0,3g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén.: 7,9g Cukor: 6,7g Só: 0,3g Ener.: 35,5kcal	Tízórai Rizstej Mézes Liga margarinnal Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 0,2g Zsír: 15,9g T.Zs.: 4,0g Szén.: 24,4g Cukor: 16,3g Só: 0,2g Ener.: 245,1kcal	Tízórai Herba tea Csirkemellsonkás Liga margarinnal Diétás pékáru BL [1] Alma Fehé.: 4,1g Zsír: 15,2g T.Zs.: 4,0g Szén.: 18,3g Cukor: 6,7g Só: 0,7g Ener.: 229,3kcal
Ebéd Növényi tejfőlés karfiollevés Spenótos csirkés rakott tészta [1] Fehé.: 18,2g Zsír: 9,9g T.Zs.: 1,4g Szén.: 48,8g Cukor: 3,9g Só: 1,6g Ener.: 360,3kcal	Ebéd Erőleves [9,(1)] Paradicsomos TTM olajM [1,9] Húsgombóc [3] Főtt burgonyával Fehé.: 14,6g Zsír: 18,6g T.Zs.: 4,4g Szén.: 57,1g Cukor: 3,4g Só: 1,4g Ener.: 462,0kcal	Ebéd Magyaros csipetkeleves [1,3] Virslipörkölt Zöldbabfőzelékkel [1] Diétás pékáruval BL, ebédhez Fehé.: 12,6g Zsír: 17,5g T.Zs.: 4,7g Szén.: 50,3g Cukor: 1,5g Só: 0,8g Ener.: 297,3kcal	Ebéd Almaleves [1] Lecsős sertésragu Párolt rizzzel Fehé.: 16,2g Zsír: 31,1g T.Zs.: 7,4g Szén.: 73,8g Cukor: 10,0g Só: 1,4g Ener.: 622,6kcal	Ebéd Sárgaborsógulyás [9] Tejbedara rizstejjel [1] Kakaó szóráttal Diétás pékáruval BL, ebédhez Fehé.: 17,7g Zsír: 10,3g T.Zs.: 2,0g Szén.: 125,9g Cukor: 55,2g Só: 2,2g Ener.: 672,0kcal
Uzsonna Olasz felvágottas Liga margarinnal Diétás pékáru BL [1] Paprikával Fehé.: 3,1g Zsír: 20,2g T.Zs.: 6,1g Szén.: 1,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 199,2kcal	Uzsonna Házi szilvás gyümölcskrém Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 0,4g Zsír: 0,0g T.Zs.: 0,0g Szén.: 7,7g Cukor: 1,0g Só: 0,0g Ener.: 33,6kcal	Uzsonna Zöldfűszeres növényi szendvicsszerű Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 0,3g Zsír: 4,8g T.Zs.: 4,2g Szén.: 1,5g Cukor: 0,0g Só: 0,3g Ener.: 49,5kcal	Uzsonna Vaníliás szív-TündérManna Fehé.: 0,8g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,5g Szén.: 41,1g Cukor: 2,1g Só: 0,6g Ener.: 221,1kcal	Uzsonna Zöldfűszeres növényi szendvicsszerű Diétás pékáru BL [1] Kígyóborkával Fehé.: 0,5g Zsír: 4,8g T.Zs.: 4,4g Szén.: 1,8g Cukor: 0,1g Só: 0,3g Ener.: 52,1kcal

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 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér				