

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

5041 Sertés- és marhamentes 1-3

HÉTFŐ

Ebéd

Almalé 100%
Tavaszi csirkeragu [1]
Párolt bulgarral [1]
Fehé.: 14,4g Zsír: 2,4g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 29,3g Cukor: 1,6g Só: 1,2g
Ener.: 188,1kcal

KEDD

Ebéd

Füstölt sajtos karfiolkréMLEVES [1,7]
Pirított kenyérkockával [1,3,10,(7)]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Vajas burgonyával [(7)]
Fehé.: 16,8g Zsír: 18,6g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 51,0g Cukor: 1,0g Só: 2,5g
Ener.: 441,4kcal

SZERDA

Ebéd

Magyaros zöldségLEVES [9]
Bazsalikomos csirkeragu [1,7]
Szarvacska tésztával [1,3]
Fehé.: 18,4g Zsír: 13,5g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 32,4g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 324,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Ebéd

Almalé 100%
Csirke aprósült [(10)]
Cukkinifőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé.: 18,1g Zsír: 19,1g T.Zs.: 5,8g
Szén.: 66,8g Cukor: 4,8g Só: 0,3g
Ener.: 514,7kcal

PÉNTEK

Ebéd

SütőtökkréMLEVES [1,7]
Pirított kenyérkockával [1,3,10,(7)]
Halfasírt [1,3,4]
Párolt rizzsel
Céklasalátával [15,(12)]
Fehé.: 15,6g Zsír: 17,1g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 72,4g Cukor: 6,8g Só: 1,3g
Ener.: 510,2kcal

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 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |
| 16 - édesgyökér | | | | |