eatrend
ételünk az életünk

Heti étlap - 2026.10.26 - 10.30

5041 Sertés- és marhamentes 1-3

HÉTFŐ

Reggeli

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 6,5g | Zsír: 1,6g | T.Zs.: 0,5g
Szén.: 26,7g | Cukor: 6,7g | Só: 0,4g
Ener.: 147,3kcal

Tízórai

Alma

Fehé.: 0,6g | Zsír: 0,6g | T.Zs.: 0,0g
Szén.: 10,5g | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g
Ener.: 52,2kcal

Ebéd

Almalé 100%
Vagdalt [1,3]
Sárgarépafőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 10,2g | Zsír: 22,8g | T.Zs.: 3,3g
Szén.: 46,9g | Cukor: 4,0g | Só: 1,8g
Ener.: 437,0kcal

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Gabonagolyó

Fehé.: 7,1g | Zsír: 4,7g | T.Zs.: 2,5g
Szén.: 21,4g | Cukor: 3,0g | Só: 0,3g
Ener.: 160,5kcal

KEDD

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 10,0g | Zsír: 11,9g | T.Zs.: 5,7g
Szén.: 28,0g | Cukor: 0,0g | Só: 1,0g
Ener.: 265,3kcal

Tízórai

Körte

Fehé.: 0,6g | Zsír: 0,4g | T.Zs.: 0,0g
Szén.: 16,8g | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g
Ener.: 74,2kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Tejszínes zöldséges csirke [7]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 20,5g | Zsír: 12,3g | T.Zs.: 2,0g
Szén.: 55,2g | Cukor: 0,0g | Só: 2,1g
Ener.: 415,9kcal

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Áttört csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,7g | Zsír: 6,1g | T.Zs.: 3,2g
Szén.: 29,0g | Cukor: 6,7g | Só: 0,2g
Ener.: 195,2kcal

SZERDA

Reggeli

Kakaó [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7,3g | Zsír: 4,1g | T.Zs.: 2,0g
Szén.: 24,2g | Cukor: 0,0g | Só: 0,2g
Ener.: 163,4kcal

Tízórai

Alma

Fehé.: 0,6g | Zsír: 0,6g | T.Zs.: 0,0g
Szén.: 10,5g | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g
Ener.: 52,2kcal

Ebéd

Almalé 100%
Francia rakott burgonya [1,7]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 14,1g | Zsír: 13,3g | T.Zs.: 7,2g
Szén.: 46,2g | Cukor: 3,6g | Só: 1,9g
Ener.: 364,4kcal

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sárgarépás túrókrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 5,8g | Zsír: 2,2g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 26,8g | Cukor: 6,8g | Só: 0,3g
Ener.: 150,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Natúr vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 3,9g | Zsír: 4,7g | T.Zs.: 2,3g
Szén.: 26,8g | Cukor: 6,8g | Só: 0,6g
Ener.: 170,4kcal

Tízórai

Körte

Fehé.: 0,6g | Zsír: 0,4g | T.Zs.: 0,0g
Szén.: 16,8g | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g
Ener.: 74,2kcal

Ebéd

Vajas zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított kenyérkockával [1,3,10,(7)]
Rántott halfilé [1,3,4]
Cukkinis kuszkusszal [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 18,1g | Zsír: 8,9g | T.Zs.: 2,0g
Szén.: 59,8g | Cukor: 0,3g | Só: 1,5g
Ener.: 396,8kcal

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Fahéjas csiga

Fehé.: 6,1g | Zsír: 15,8g | T.Zs.: 7,3g
Szén.: 54,6g | Cukor: 1,9g | Só: 1,2g
Ener.: 391,9kcal

PÉNTEK

Reggeli

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Körözöttes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 6,7g | Zsír: 2,7g | T.Zs.: 1,1g
Szén.: 27,0g | Cukor: 6,7g | Só: 0,3g
Ener.: 160,0kcal

Tízórai

Banán

Fehé.: 0,7g | Zsír: 0,1g | T.Zs.: 0,0g
Szén.: 12,1g | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g
Ener.: 52,5kcal

Ebéd

Almalé 100%
Csirkepörkölt
Paradicsomos káposzta főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 13,2g | Zsír: 5,6g | T.Zs.: 0,7g
Szén.: 47,2g | Cukor: 9,5g | Só: 1,5g
Ener.: 293,8kcal

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 8,2g | Zsír: 5,8g | T.Zs.: 2,9g
Szén.: 48,4g | Cukor: 24,9g | Só: 0,2g
Ener.: 279,3kcal

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: 17783008-5-13
Adószám: 10893560-4-13