Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

5041 Sertés- és marhamentes 1-3

HÉTFŐ

Reggeli

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült virsli
Diétás pékáru BL [1]
Ketchuppal

Fehé.: 11,7g Zsír: 13,1g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 38,0g Cukor: 12,3g Só: 0,9g
Ener.: 320,2kcal

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

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Csirkepörkölt [1]
Párolt rizzsel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 19,6g Zsír: 18,3g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 65,4g Cukor: 9,8g Só: 0,8g
Ener.: 502,8kcal

Uzsonna

Kakaó [7]
Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 9,8g Zsír: 4,7g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 26,3g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 192,4kcal

KEDD

Reggeli

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 9,5g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 33,8g Cukor: 7,8g Só: 0,6g
Ener.: 249,0kcal

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

Almalé 100%
Fasírt [1,3]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14,1g Zsír: 12,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 61,4g Cukor: 16,0g Só: 0,5g
Ener.: 420,2kcal

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Áfonyás háromszög

Fehé.: 5,7g Zsír: 10,1g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 29,7g Cukor: 3,6g Só: 0,7g
Ener.: 245,5kcal

SZERDA

Reggeli

Karamellás tej 2,8% [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 8,9g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 34,5g Cukor: 0,9g Só: 0,6g
Ener.: 228,5kcal

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

Kerti zöldségleves [9]
Halfasírt [1,3,4]
Lencsefőzelékkel (paszírozva) [1,7,10,(12)]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 18,7g Zsír: 20,1g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 56,8g Cukor: 3,5g Só: 1,8g
Ener.: 488,4kcal

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Petrezselymes vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,1g Zsír: 8,3g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 27,2g Cukor: 6,8g Só: 0,6g
Ener.: 205,1kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Padlizsánkrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 9,5g Zsír: 7,7g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 36,8g Cukor: 0,8g Só: 0,8g
Ener.: 257,0kcal

Tízórai

Narancs

Fehé.: 0,6g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 8,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 41,4kcal

Ebéd

Csirkeraguleves [9]
Túrógombóc [1,3,7]
Csokoládé öntettel [1,7]

Fehé.: 18,9g Zsír: 23,0g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 45,0g Cukor: 11,0g Só: 2,2g
Ener.: 466,2kcal

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g Zsír: 8,8g T.Zs.: 4,8g
Szén.: 33,5g Cukor: 7,5g Só: 0,7g
Ener.: 235,3kcal

PÉNTEK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Sárgarépás sajtvarázskrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 9,7g Zsír: 8,6g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 35,2g Cukor: 0,9g Só: 0,9g
Ener.: 260,4kcal

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%
Csirke aprósült [(10)]
Karfiolfőzelék [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 16,4g Zsír: 11,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 33,7g Cukor: 3,3g Só: 0,7g
Ener.: 308,4kcal

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Pulykamell sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6,2g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,6g
Szén.: 27,5g Cukor: 6,7g Só: 0,9g
Ener.: 155,9kcal

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, Pesti út 65.
Cégjegyzékszám: 13-09-111560
Adószám: 14893560-2-13