

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,5kcal		

Ebéd

Növényi tejfölös karfiolleves
Lecsős sertésragu
Párolt rizszel

Fehé.: 16,6g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 63,5g	Cukor: 0,4g	Só: 1,4g
Ener.: 551,5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 119,6kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 4,2g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,7g
Szén.: 23,0g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 128,2kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 20,2g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 67,5g	Cukor: 3,4g	Só: 2,1g
Ener.: 610,2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 148,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 44,1g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 218,9kcal		

Ebéd

Almás meggyleves
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 26,2g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 52,2g	Cukor: 6,5g	Só: 3,4g
Ener.: 480,7kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6,2g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 16,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 108,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült zöldségkrém
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,9g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,1g
Ener.: 110,3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Kiskagyló tésztával [1,3]
Sült virsli "nagyi módra"
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Alma

Fehé.: 25,3g	Zsír: 37,9g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 64,3g	Cukor: 5,9g	Só: 0,5g
Ener.: 686,8kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Paprikával

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 27,6g	Cukor: 7,2g	Só: 0,7g
Ener.: 197,1kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,3,4]
Kukoricás rizszel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 18,9g	Zsír: 54,3g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 75,4g	Cukor: 0,5g	Só: 1,3g
Ener.: 872,6kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 34,6g	Cukor: 10,5g	Só: 0,0g
Ener.: 170,2kcal		

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 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér