

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

5230 Tojás-, szója-, olajos mag-, mogyoró-, kiwi-, őszibarack-,
banánmentes

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 15,3g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 59,6g	Cukor: 15,0g	Só: 0,5g
Ener.: 359,2kcal		

Ebéd

Zöldséges vöröslencseleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Tejszínes sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 44,5g	Zsír: 42,5g	T.Zs.: 12,6g
Szén.: 124,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 1036,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 213,0kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 14,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,3g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 252,0kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
Diétás pékáruval BL-E
Tejbedara [1,7]
Csokoládé öntettel [1,7,15]
Alma

Fehé.: 37,9g	Zsír: 30,3g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 200,2g	Cukor: 59,5g	Só: 2,0g
Ener.: 1236,6kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 15,8g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 295,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 15,4g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 42,6g	Cukor: 10,0g	Só: 0,6g
Ener.: 346,7kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Levesbetéttel
Zöldborsós pulykaragu [1]
Jázmín rizzsel

Fehé.: 34,9g	Zsír: 24,6g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 176,8g	Cukor: 54,5g	Só: 1,9g
Ener.: 1042,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,2g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 29,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 228,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sült paprikakrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 6,3g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 42,0g	Cukor: 10,3g	Só: 0,6g
Ener.: 325,1kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
Húsgolyó
Tarkabab főzelék [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 43,4g	Zsír: 37,9g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 126,2g	Cukor: 3,1g	Só: 6,3g
Ener.: 1025,5kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 15,0g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 66,2g	Cukor: 20,0g	Só: 0,5g
Ener.: 370,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
Metélőhagymás túrókrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 20,5g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 62,9g	Cukor: 15,0g	Só: 0,9g
Ener.: 413,4kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Csirkepörkölt [1]
Főtt tésztával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 35,7g	Zsír: 15,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 94,7g	Cukor: 9,9g	Só: 1,7g
Ener.: 671,5kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

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