

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

5570 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmmentes)

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 72,3g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 357,5kcal		

Ebéd

Zöldséges vöröslencseleves TM [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Növényi tejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 32,8g	Zsír: 22,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 120,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 790,5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsmegés
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 rizstejjel [1]
Tejmentes csokoládé sodóval
Alma

Fehé.: 18,3g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 168,4g	Cukor: 40,7g	Só: 0,9g
Ener.: 905,2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,8g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 34,6g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 234,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Lilahagymával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 42,0g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 254,4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtésztaval CORNITO
Zöldborsós sertésragu
Jázmín rizzsel

Fehé.: 31,2g	Zsír: 27,9g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 163,9g	Cukor: 54,3g	Só: 1,4g
Ener.: 1037,0kcal		

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
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 41,3g	Cukor: 10,3g	Só: 0,9g
Ener.: 210,6kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 34,3g	Zsír: 33,7g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 109,2g	Cukor: 3,6g	Só: 1,6g
Ener.: 884,4kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,9g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 73,9g	Cukor: 32,0g	Só: 0,1g
Ener.: 350,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
Zöldfűszeres növényi túrókrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,7g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 74,4g	Cukor: 32,1g	Só: 0,5g
Ener.: 384,3kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 59,7g	Zsír: 41,4g	T.Zs.: 18,7g
Szén.: 88,1g	Cukor: 10,3g	Só: 2,8g
Ener.: 970,4kcal		

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