

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

5230 Tojás-, szója-, olajos mag-, mogoró-, kiwi-, őszibarack-, banán- és epermentes

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-tejfölös vajbaleves [1,7]
 Csupa sertésragu [1,7]
 Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 33,6g	Zsír: 42,0g	T.Zs.: 10,8g
Szén.: 97,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 882,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 209,9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Álomsonka krémes
 Diétás pékáru BL [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 7,7g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 40,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,5g
Ener.: 220,0kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
 Húsgombóc
 Paradicsommártással [1,9]
 Főtt burgonyával

Fehé.: 25,9g	Zsír: 29,2g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 90,7g	Cukor: 9,0g	Só: 2,3g
Ener.: 744,5kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Kávia paprikával

Fehé.: 17,6g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 46,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 442,0kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
 Levesbetéttel
 Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
 hússal [7]
 Alma

Fehé.: 43,3g	Zsír: 32,8g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 104,3g	Cukor: 4,8g	Só: 2,9g
Ener.: 896,1kcal		

Uzsonna

Meggyes gyümölcsjoghurt [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 10,1g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 49,8g	Cukor: 10,0g	Só: 0,5g
Ener.: 296,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Körözött [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Paprikával

Fehé.: 10,4g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 41,7g	Cukor: 10,0g	Só: 0,6g
Ener.: 243,3kcal		

Ebéd

Daragaluska leves
 Chilis bab [1]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 37,3g	Zsír: 31,4g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 125,2g	Cukor: 3,0g	Só: 1,0g
Ener.: 946,8kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás tej [7]
 Áfonyalekváros [(12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 15,0g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 84,6g	Cukor: 39,3g	Só: 0,5g
Ener.: 455,3kcal		

Ebéd

Sütőtökrémleves [1,7]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Rántott halfilé [1,4]
 Kukoricás rizzsel
 Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 34,4g	Zsír: 40,6g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 143,2g	Cukor: 11,7g	Só: 1,8g
Ener.: 1085,0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 30,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,9g
Ener.: 234,3kcal		

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 - szeszám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér