

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

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

Zöldbaleves
Csopaki sertésragu, tejmentes [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 32,6g	Zsír: 39,8g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 93,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 842,9kcal		

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
Sonkakrémés növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 9,6g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 41,5g	Cukor: 10,0g	Só: 1,1g
Ener.: 266,9kcal		

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

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 56,0g	Cukor: 12,0g	Só: 0,7g
Ener.: 367,4kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Levesbetét
Bazsalikomos növényi tejszínes rakott penne
sertéshússal [1]
Alma

Fehé.: 29,0g	Zsír: 47,0g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 104,6g	Cukor: 6,1g	Só: 2,4g
Ener.: 969,3kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,1g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 36,0g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 170,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 40,5g	Cukor: 10,1g	Só: 0,6g
Ener.: 210,4kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 37,2g	Zsír: 30,9g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 125,9g	Cukor: 3,0g	Só: 1,0g
Ener.: 945,4kcal		

Uzsonna

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

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

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,0g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 94,4g	Cukor: 53,4g	Só: 0,1g
Ener.: 443,0kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 33,0g	Zsír: 38,9g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 138,9g	Cukor: 12,2g	Só: 1,0g
Ener.: 1047,1kcal		

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