

Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Gabonagolyó [(1,3,5,7)]
 Fehé.: 16,1g Zsír: 6,0g T.Zs.: 3,2g
 Szén.: 90,2g Cukor: 30,0g Só: 1,6g
 Ener.: 481,6kcal

Ebéd

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-savanyú csirkeragu [1]
Párolt rizzsel
 Fehé.: 34,5g Zsír: 25,1g T.Zs.: 3,0g
 Szén.: 102,4g Cukor: 2,1g Só: 2,8g
 Ener.: 778,0kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
 Fehé.: 9,9g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,7g
 Szén.: 29,3g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
 Ener.: 237,1kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Padlizsánkrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal
 Fehé.: 5,7g Zsír: 11,1g T.Zs.: 3,0g
 Szén.: 42,2g Cukor: 10,0g Só: 0,4g
 Ener.: 292,9kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1]
Porcukorral
Alma
 Fehé.: 20,4g Zsír: 17,1g T.Zs.: 2,8g
 Szén.: 147,4g Cukor: 35,4g Só: 0,9g
 Ener.: 836,0kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
 Fehé.: 9,1g Zsír: 11,2g T.Zs.: 4,5g
 Szén.: 38,5g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
 Ener.: 254,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával
 Fehé.: 23,9g Zsír: 9,5g T.Zs.: 4,3g
 Szén.: 45,7g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
 Ener.: 364,6kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves
Fasírt
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Diétás pékáruval BL-E
 Fehé.: 30,5g Zsír: 23,8g T.Zs.: 5,5g
 Szén.: 113,3g Cukor: 3,0g Só: 0,5g
 Ener.: 798,1kcal

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
 Fehé.: 16,2g Zsír: 12,8g T.Zs.: 7,8g
 Szén.: 30,2g Cukor: 0,9g Só: 1,1g
 Ener.: 301,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
 Fehé.: 11,9g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,1g
 Szén.: 41,8g Cukor: 10,0g Só: 0,9g
 Ener.: 240,8kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Sertéspörkölt [1]
Galuskával [1,3]
 Fehé.: 40,3g Zsír: 53,5g T.Zs.: 14,3g
 Szén.: 127,4g Cukor: 0,1g Só: 5,2g
 Ener.: 1158,9kcal

Uzsonna

Vaníliás szív
 Fehé.: 0,8g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,5g
 Szén.: 41,1g Cukor: 2,1g Só: 0,6g
 Ener.: 221,1kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sonkakrém [7]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával
 Fehé.: 8,3g Zsír: 12,6g T.Zs.: 6,2g
 Szén.: 39,8g Cukor: 10,2g Só: 0,5g
 Ener.: 307,5kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Őzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt bulgarral [1]
 Fehé.: 41,5g Zsír: 21,6g T.Zs.: 3,3g
 Szén.: 105,2g Cukor: 10,3g Só: 4,0g
 Ener.: 761,5kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL [1]
 Fehé.: 7,0g Zsír: 15,8g T.Zs.: 9,3g
 Szén.: 29,3g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
 Ener.: 288,6kcal

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