

Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gabonagolyó

Fehé.: 4,4g	Zsír: 4,2g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 70,6g	Cukor: 37,9g	Só: 0,2g
Ener.: 350,4kcal		

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

Csipebogyó tea
Padlizsánkrémes [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5,7g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 42,3g	Cukor: 10,0g	Só: 0,4g
Ener.: 293,0kcal		

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

Rizstej
Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 13,8g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 53,5g	Cukor: 12,0g	Só: 1,4g
Ener.: 344,4kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves
Fasírt
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 32,6g	Zsír: 25,1g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 132,2g	Cukor: 3,0g	Só: 0,4g
Ener.: 896,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,2g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 35,6g	Cukor: 0,8g	Só: 0,8g
Ener.: 239,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipebogyó 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]
Pírtott kenyérkockával [1]
Sertéspörkölt [1]
Galuskával [1]

Fehé.: 35,8g	Zsír: 45,3g	T.Zs.: 11,5g
Szén.: 110,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 998,1kcal		

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

Csipebogyó tea
Sonkakrém növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,6g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 40,5g	Cukor: 10,2g	Só: 1,1g
Ener.: 262,8kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás, mustármentes
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 41,4g	Zsír: 24,9g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 109,6g	Cukor: 12,3g	Só: 3,1g
Ener.: 805,8kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,1g	Zsír: 10,0g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 31,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 234,2kcal		

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 | | | | |