

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

5312 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-, dió-, földimogyoró és marhamentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Növényi szendvicskrémes
 Diétás pékáru BL [1]
 Paprikával

Fehé.: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,3g
 Szén.: 22,8g Cukor: 6,7g Só: 0,4g
 Ener.: 147,9kcal

Ebéd

Erőleves
 Cérnametélittel [1,3]
 Rántott csirkemell [1,3]
 Zöldborsófőzelékkel [1]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 39,5g Zsír: 27,5g T.Zs.: 3,3g
 Szén.: 84,7g Cukor: 5,9g Só: 2,1g
 Ener.: 750,2kcal

Uzsonna

Meggyes pite
 Alma

Fehé.: 3,5g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,3g
 Szén.: 35,1g Cukor: 3,8g Só: 0,1g
 Ener.: 234,4kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Áttört vöröslencsekrémes
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 3,2g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,7g
 Szén.: 22,9g Cukor: 6,8g Só: 0,2g
 Ener.: 114,7kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Paprikás burgonya kolbásszal
 Csemege uborkával [15,(12)]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 11,6g Zsír: 19,0g T.Zs.: 5,2g
 Szén.: 48,6g Cukor: 1,5g Só: 2,7g
 Ener.: 415,6kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g Zsír: 7,5g T.Zs.: 2,9g
 Szén.: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
 Ener.: 145,8kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 2,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,9g
 Szén.: 43,5g Cukor: 21,4g Só: 0,1g
 Ener.: 217,0kcal

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
 Hortobágyi rakott tészta TM [1,3]

Fehé.: 17,1g Zsír: 25,2g T.Zs.: 7,5g
 Szén.: 41,4g Cukor: 1,9g Só: 1,8g
 Ener.: 467,0kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,1g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,6g
 Szén.: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
 Ener.: 110,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Tojáskrém [3]
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 3,9g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,8g
 Szén.: 21,4g Cukor: 6,8g Só: 0,1g
 Ener.: 119,3kcal

Ebéd

Burgonyaleves [1]
 Hentes tokány [15,(12)]
 Párolt rizzzel

Fehé.: 18,8g Zsír: 20,7g T.Zs.: 4,3g
 Szén.: 68,0g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
 Ener.: 534,8kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g Zsír: 3,2g T.Zs.: 0,5g
 Szén.: 78,2g Cukor: 32,0g Só: 0,0g
 Ener.: 357,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
 Vaníliás növényi túrókrém
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,5g Zsír: 3,5g T.Zs.: 1,2g
 Szén.: 33,3g Cukor: 11,1g Só: 0,0g
 Ener.: 178,1kcal

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
 Párolt sertésszelet [(1,10)]
 Meggy mártással [1]
 Főtt burgonyával

Fehé.: 16,8g Zsír: 5,4g T.Zs.: 1,6g
 Szén.: 56,6g Cukor: 6,5g Só: 1,9g
 Ener.: 349,7kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,8g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,2g
 Szén.: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,7g
 Ener.: 113,7kcal

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