

Heti étlap - 2026.03.16 - 03.20

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,0g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 7,5g	Cukor: 6,8g	Só: 1,1g
Ener.: 224,5kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Pusztapörkölt burgonyával
Diétás pékáruval BL, ebédhez
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 17,4g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 64,6g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 447,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 0,1g	Zsír: 14,7g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 136,3kcal		

KEDD

Tízórai

Rizstej
Áfonyalekváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 0,2g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 22,1g	Cukor: 13,7g	Só: 0,2g
Ener.: 236,2kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Sertés aprósült
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 23,0g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 58,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,0g
Ener.: 453,4kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 2,3g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 0,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 181,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 1,7g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 7,3g	Cukor: 6,8g	Só: 0,3g
Ener.: 142,2kcal		

Ebéd

Tojás-és olajosmagmentes lebbencsleves
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 63,3g	Zsír: 28,2g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 85,2g	Cukor: 0,3g	Só: 7,4g
Ener.: 852,9kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív-TündérManna

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 0,7g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 7,5g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 151,0kcal		

Ebéd

Bakonyi betyárgulyás
Piskóta kocka [1,3]
Tejmentes csokoládé sodóval

Fehé.: 15,8g	Zsír: 26,0g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 134,0g	Cukor: 64,4g	Só: 1,9g
Ener.: 839,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 0,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 168,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 0,7g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 40,6g	Cukor: 21,4g	Só: 0,2g
Ener.: 320,1kcal		

Ebéd

Sajtgaluskaleves [1,9]
Székelykáposzta [1,(12)]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 15,8g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 37,5g	Cukor: 1,5g	Só: 1,1g
Ener.: 289,7kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,5g	Zsír: 15,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 162,7kcal		

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