

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,6g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 43,6g	Cukor: 21,4g	Só: 0,2g
Ener.: 333,6kcal		

Ebéd

Göldin leves
Roston sült sertésszelet
Sólettel
Diétás pékáruval BL

Fehé.: 23,9g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 60,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,3g
Ener.: 436,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,2g	Zsír: 16,8g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 228,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5,3g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,7g	Só: 1,1g
Ener.: 293,6kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cérnametéllel [1,3]
Bolognai halragu [4]
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 18,9g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 53,6g	Cukor: 3,8g	Só: 1,4g
Ener.: 461,5kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicsskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zöldfűszeres növényi szendvicsskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3,2g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 32,7g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 196,2kcal		

Ebéd

Frankfurti leves
Vaníliás tejberizs
Gyümölcsmártással [1]

Fehé.: 8,1g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 89,3g	Cukor: 28,6g	Só: 1,2g
Ener.: 450,6kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 238,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 22,0g	Cukor: 6,8g	Só: 0,4g
Ener.: 308,3kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 21,2g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 57,4g	Cukor: 0,5g	Só: 1,0g
Ener.: 513,3kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 36,3g	Cukor: 11,0g	Só: 0,0g
Ener.: 180,4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Levesbetét [1,3]
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Bulgurral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 43,6g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 89,6g	Cukor: 10,0g	Só: 1,4g
Ener.: 622,5kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,7g
Ener.: 219,9kcal		

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