

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

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

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 218.9kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnamentélttel [1,3]
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1,3]
Uborkasalátával

Fehé.: 64.9g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 19.8g
Szén.: 84.8g	Cukor: 3.0g	Só: 5.7g
Ener.: 991.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 120.2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Sült húskrémes
Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 157.0kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkal [1]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 23.3g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.3g
Szén.: 49.9g	Cukor: 0.0g	Só: 2.6g
Ener.: 587.0kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Gyümölcskrémrel

Fehé.: 3.0g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.3g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 99.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Snidlinges növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2.8g	Zsír: 6.7g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 31.7g	Cukor: 8.1g	Só: 0.4g
Ener.: 201.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Kiskocka tésztával [1,3]
Rántott csirkemell corn flakes bundában [1,3]
Rizi-bizivel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 37.7g	Zsír: 59.5g	T.Zs.: 8.3g
Szén.: 120.5g	Cukor: 27.5g	Só: 2.8g
Ener.: 1173.8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsesmegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 108.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 131.8kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [1]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkal [1]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 34.2g	Zsír: 28.8g	T.Zs.: 7.6g
Szén.: 31.4g	Cukor: 0.6g	Só: 1.8g
Ener.: 580.8kcal		

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 citrom nélkül
Zakuszkás
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3.7g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 33.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 175.6kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 29.2g	Zsír: 24.6g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 52.2g	Cukor: 0.0g	Só: 3.6g
Ener.: 540.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.1kcal		

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