

# Heti étlap - 2026.05.18 - 05.22

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

**Kakaó rizstejből**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Liga margarinnal**

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 219.8kcal		

### Ebéd

**Zöldséges zellerleves [9]**  
**Rántott csirkemell [1,3]**  
**Párolt rizzsel**  
**Ketchuppal**

Fehé.: 37.8g	Zsír: 27.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 96.0g	Cukor: 9.6g	Só: 4.1g
Ener.: 777.4kcal		

### Uzsonna

**Mátrai diákcsemegés**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Liga margarinnal**  
**Paprikával**

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

## KEDD

### Tízórai

**Csipkebogyó tea**  
**Sült húskrémes**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Jégcsapretekkel**

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 128.8kcal		

### Ebéd

**Fokhagymakrémleves [1]**  
**Pirított kenyérkockával [1]**  
**Bolognai**  
**spagetti [1,3]**  
**Növényi sajt szóráttal**

Fehé.: 17.2g	Zsír: 24.9g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 59.3g	Cukor: 3.0g	Só: 1.5g
Ener.: 532.5kcal		

### 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		

## SZERDA

### Tízórai

**Rizstej**  
**Mézes**  
**Liga margarinnal**  
**Diétás pékáru BL [1]**

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 38.4g	Cukor: 16.3g	Só: 0.0g
Ener.: 196.2kcal		

### Ebéd

**Szilvaleves**  
**Rántott halfilével [1,3,4]**  
**Burgonyapürével**  
**Vitaminalátával**

Fehé.: 15.7g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 66.8g	Cukor: 13.8g	Só: 0.9g
Ener.: 448.1kcal		

### Uzsonna

**Zala felvágottas**  
**Liga margarinnal**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Kígyóborkával**

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 121.9kcal		

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 192.2kcal		

### Ebéd

**Kukoricagaluska-leves [3,9]**  
**Csikós tokány [1]**  
**Bulgurral [1]**  
**Körte**

Fehé.: 19.8g	Zsír: 23.2g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 80.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 596.0kcal		

### Uzsonna

**Csokoládés puding**  
**Diétás pékáru BL [1]**

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

## PÉNTEK

### Tízórai

**Csipkebogyó tea citrom nélkül**  
**Sertés párizsis**  
**Liga margarinnal**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Paprikával**

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 152.3kcal		

### Ebéd

**Tejmentesen lencsegulyás**  
**Növényi túrófelfújt [15]**  
**Gyümölcsöntettel [(12)]**

Fehé.: 15.5g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 55.7g	Cukor: 15.1g	Só: 0.3g
Ener.: 340.8kcal		

### Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

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