

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 36.1g	Cukor: 13.7g	Só: 0.0g
Ener.: 187.3kcal		

Ebéd

Kímélő zöldség leves [9]
 Eperlevél tésztával [1,3]
 Sárgarépás csirkeragu [1]
 Párolt rizzzsel

Fehé.: 19.3g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 68.7g	Cukor: 0.1g	Só: 1.7g
Ener.: 528.4kcal		

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 citrom nélkül
 Diétás pékáru BL [1]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Liga margarinnal
 Salátalevéllel

Fehé.: 7.9g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 188.4kcal		

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves, tejmentes [1]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Húsos
 spagetti [1,3]
 Körte

Fehé.: 19.8g	Zsír: 20.8g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 73.5g	Cukor: 2.0g	Só: 1.5g
Ener.: 563.9kcal		

Uzsonna

Sós percc

Fehé.: 1.3g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 45.3g	Cukor: 2.4g	Só: 3.0g
Ener.: 207.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
 Diétás pékáru BL [1]
 Kenőmájassal

Fehé.: 4.8g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.6g	Cukor: 21.5g	Só: 0.4g
Ener.: 268.0kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
 Csigatésztával [1,3]
 Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]
 Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 11.7g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 15.4g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 302.6kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 2.9g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 115.7kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
 Diétás pékáruval BL-E
 Almás guba, tejmentes [1]
 Vanília sodóval [1]

Fehé.: 18.7g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 104.5g	Cukor: 21.7g	Só: 0.5g
Ener.: 534.8kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémés
 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		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 132.2kcal		

Ebéd

Aranyló húsleves [9]
 Cérnácskával [1,3]
 Egészen párolt sertéskaraj [(1,10)]
 Hagymás tört burgonyával
 1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 18.4g	Zsír: 14.8g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 51.6g	Cukor: 2.5g	Só: 1.4g
Ener.: 417.8kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Házi körtés gyümölcskrémleves

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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