

Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

5312 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-, dió-, földimogyoró és marhamentes 4-5

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
 Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
 Diétás pékáru BL [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 2.8g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 32.2g	Cukor: 8.0g	Só: 0.4g
Ener.: 205.5kcal		

Ebéd

Növényi tejfőlés karfiollevés
 Lecsós sertésragu
 bulgurral [1]

Fehé.: 20.0g	Zsír: 28.2g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 65.1g	Cukor: 0.4g	Só: 1.1g
Ener.: 579.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Tojáskrém [3]
 Diétás pékáru BL [1]
 Póréhagymakarikával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 22.3g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 124.7kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
 Diétás pékáruval BL-E
 Káposztás Cvekedli [1,3]
 Porcukorral
 Alma

Fehé.: 16.3g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 90.7g	Cukor: 14.3g	Só: 1.0g
Ener.: 518.0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

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

Paradicsomleves [1]
 Betűtészta [1,3]
 Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejszínes [1]

Fehé.: 22.8g	Zsír: 39.2g	T.Zs.: 17.3g
Szén.: 86.4g	Cukor: 28.1g	Só: 2.0g
Ener.: 799.3kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 16.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 108.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Soproni felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 21.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.9g
Ener.: 175.4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
 Kiskagyló tésztával [1,3]
 Lencsefőzelékkel [1,10,(12)]
 Sertés aprósült
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 24.9g	Zsír: 17.3g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 59.8g	Cukor: 1.5g	Só: 0.6g
Ener.: 477.4kcal		

Uzsonna

Póréhagymás növényi túrókrém
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllel

Fehé.: 2.5g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 81.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 10.3g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 50.2g	Cukor: 22.0g	Só: 0.7g
Ener.: 307.9kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves, tejszínes [1]
 Pírtott kenyérbarkóval [1]
 Rántott halfilé [1,3,4]
 Kukoricás rizzsel
 Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 18.9g	Zsír: 54.3g	T.Zs.: 8.0g
Szén.: 75.4g	Cukor: 0.5g	Só: 1.3g
Ener.: 872.7kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 34.6g	Cukor: 10.5g	Só: 0.0g
Ener.: 170.2kcal		

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