

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

5572 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmmentes) 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 22,8g Cukor: 6,7g Só: 0,4g
Ener.: 147,9kcal

Ebéd

Erőleves
Levesbetéttel
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 36,2g Zsír: 19,1g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 77,8g Cukor: 6,2g Só: 1,7g
Ener.: 632,6kcal

Uzsonna

Meggyes pite
Alma

Fehé.: 3,5g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 35,1g Cukor: 3,8g Só: 0,1g
Ener.: 234,4kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Áttört vöröslencsekrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,2g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,9g Cukor: 6,8g Só: 0,2g
Ener.: 114,7kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya kolbásszal
Csemege uborkával [15,(12)]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 11,6g Zsír: 19,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 48,6g Cukor: 1,5g Só: 2,7g
Ener.: 415,6kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g Zsír: 7,5g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 145,8kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,5g Cukor: 21,4g Só: 0,1g
Ener.: 217,0kcal

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta TM

Fehé.: 11,8g Zsír: 24,0g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 44,3g Cukor: 3,3g Só: 1,6g
Ener.: 449,2kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,1g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 110,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,3g Zsír: 0,8g T.Zs.: 0,5g
Szén.: 21,7g Cukor: 6,8g Só: 0,3g
Ener.: 111,2kcal

Ebéd

Burgonyaleves [1]
Hentes tokány [15,(12)]
Párolt rizzzel

Fehé.: 18,8g Zsír: 20,7g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 68,0g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 534,8kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g Zsír: 3,2g T.Zs.: 0,5g
Szén.: 78,2g Cukor: 32,0g Só: 0,0g
Ener.: 357,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,5g Zsír: 3,5g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 33,3g Cukor: 11,1g Só: 0,0g
Ener.: 178,1kcal

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Párolt sertésszelet [(1,10)]
Meggymártással [1]
Főtt burgonyával

Fehé.: 16,8g Zsír: 5,4g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 56,6g Cukor: 6,5g Só: 1,9g
Ener.: 349,7kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,8g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,7g
Ener.: 113,7kcal

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