

Heti étlap - 2026.03.16 - 03.20

Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozszmentes) 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,0g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 7,5g	Cukor: 6,8g	Só: 1,1g
Ener.: 224,5kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Pusztapörkölt burgonyával
Diétás pékáruval BL, ebédhez
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 17,4g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 64,6g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 447,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 0,1g	Zsír: 14,7g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 136,3kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 0,2g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 22,5g	Cukor: 14,3g	Só: 0,2g
Ener.: 238,0kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Sertés aprósült
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 23,0g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 58,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,0g
Ener.: 453,4kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 2,3g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 0,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 181,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 1,7g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 7,3g	Cukor: 6,8g	Só: 0,3g
Ener.: 142,2kcal		

Ebéd

Tojás-és olajosmagmentes lebbencsleves
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1]

Fehé.: 63,5g	Zsír: 28,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 85,2g	Cukor: 0,3g	Só: 7,4g
Ener.: 855,1kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív-TündérManna

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 0,7g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 7,5g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 151,0kcal		

Ebéd

Bakonyi betyárgulyás
Piskóta kocka [1]
Tejmentes csokoládé sodóval

Fehé.: 15,4g	Zsír: 25,5g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 132,8g	Cukor: 63,7g	Só: 1,9g
Ener.: 828,6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 0,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 168,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Mandarin

Fehé.: 0,8g	Zsír: 16,2g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 39,9g	Cukor: 21,4g	Só: 0,2g
Ener.: 314,8kcal		

Ebéd

Sajtgaluskaleves [1]
Székelykáposzta [1,(12)]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 15,8g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 37,4g	Cukor: 1,5g	Só: 1,1g
Ener.: 288,9kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,5g	Zsír: 15,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 162,7kcal		

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