

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

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

HÉTFŐ

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

Csontleves [9]
Cérnamentéttel CORNITO
Csirkepaprikás
Galuskával [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 64.2g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 19.8g
Szén.: 85.6g	Cukor: 3.2g	Só: 5.7g
Ener.: 991.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 120.2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Sült húskrémes
Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 157.0kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt
Tökfőzeléssel [1]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 24.7g	Zsír: 33.4g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 35.3g	Cukor: 0.0g	Só: 2.0g
Ener.: 542.1kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Gyümölcskrém

Fehé.: 3.0g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.3g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 99.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával
Snidlinges növényi szendvicskrémes

Fehé.: 2.9g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 31.7g	Cukor: 8.1g	Só: 0.3g
Ener.: 200.2kcal		

Ebéd

Rántott csirkemell corn flakes bundában [1]
Paradicsomleves [1]
Kiskocka tésztával CORNITO
Rizi-bizivel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 39.7g	Zsír: 61.7g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 121.0g	Cukor: 27.8g	Só: 2.9g
Ener.: 1203.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 108.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 131.8kcal		

Ebéd

Legényfogó leves
Paraj főzeléssel
1/2 adag Főtt burgonyával
Vagdalt [1]

Fehé.: 27.9g	Zsír: 35.6g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 46.2g	Cukor: 0.0g	Só: 2.1g
Ener.: 627.1kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0.8g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 41.1g	Cukor: 2.1g	Só: 0.6g
Ener.: 221.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zakuszkás
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3.7g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 33.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 175.6kcal		

Ebéd

Tojás-és olajosmagmentes lebbencsleves
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 27.3g	Zsír: 22.7g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 48.3g	Cukor: 0.3g	Só: 5.7g
Ener.: 500.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.1kcal		

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