

# Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

**Rizstej**  
Diétás pékáru BL [1]  
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 30.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.0g
Ener.: 162.8kcal		

### Ebéd

**Kímélő zöldségleves [9]**  
Levesbetéttel  
Sárgarépás csirkeragu [1]  
Párolt rizszel

Fehé.: 18.6g	Zsír: 19.1g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 69.6g	Cukor: 0.4g	Só: 1.7g
Ener.: 528.1kcal		

### 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**  
Sonkakrémés növényi szendvicsskrémrel  
Diétás pékáru BL [1]  
Paradicsommal

Fehé.: 4.8g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 140.4kcal		

### Ebéd

**Mentás zöldborsókrémleves, tejmentes [1]**  
Pirított kenyérbarkával [1]  
Bolognai  
Főtt tészta  
Növényi sajt szóráttal  
Körte

Fehé.: 13.1g	Zsír: 26.5g	T.Zs.: 9.9g
Szén.: 89.5g	Cukor: 7.9g	Só: 2.1g
Ener.: 655.2kcal		

### Uzsonna

**Vanília szív**

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

## 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]**  
Levesbetéttel  
Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]  
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 11.0g	Zsír: 21.2g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 16.2g	Cukor: 0.5g	Só: 0.6g
Ener.: 302.3kcal		

### Uzsonna

**Sertés párizsis**  
Diétás pékáru BL [1]  
Liga margarinnal  
Kígyóbarkával

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

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

**Citrom ízű limonádé**  
Növényi körözöttes  
Diétás pékáru BL [1]  
Pritamin Paprikával

Fehé.: 3.0g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 118.3kcal		

### 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 szendvicsskrém**  
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**  
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.: 132.6kcal		

### Ebéd

**Aranylő húsleves [9]**  
Levesbetéttel  
Egészben párolt sertéskaraj [(1,10)]  
Hagymás tört burgonyával  
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 17.7g	Zsír: 14.6g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 52.5g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 417.5kcal		

### Uzsonna

**Diétás pékáru BL [1]**  
Házi barackos gyümölcskrémrel

Fehé.: 2.7g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.8g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 102.1kcal		

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