

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.07

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 2,5g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 36,7g	Cukor: 14,6g	Só: 0,0g
Ener.: 189,6kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1]
Eszterházy sertésragu [1,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 13,1g	Zsír: 18,7g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 60,1g	Cukor: 5,4g	Só: 0,8g
Ener.: 466,6kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 104,9kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Áttört vöröslencsekrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3,4g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 23,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 121,1kcal		

Ebéd

Növényi tejfölös karfiolleves
Rántott halfilé [1,4]
Cukkinis kuskusszal [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 18,7g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 71,8g	Cukor: 3,9g	Só: 3,4g
Ener.: 505,3kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,6g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 43,6g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 219,8kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta CORNITO
Rakott burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 18,6g	Zsír: 17,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 92,0g	Cukor: 27,2g	Só: 2,0g
Ener.: 607,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi szendvicsekrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 22,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,4g
Ener.: 146,7kcal		

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9]
Cérnametéllel CORNITO
Csikós tokány
Párolt bulgarral [1]
Görögdinnye

Fehé.: 20,2g	Zsír: 22,1g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 77,6g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 578,0kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Zalakrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,5g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 121,4kcal		

Ebéd

Meggyleves
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével
Házi káposztasalátával

Fehé.: 26,8g	Zsír: 22,5g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 69,0g	Cukor: 14,1g	Só: 0,8g
Ener.: 593,4kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,6g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 127,1kcal		

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