

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
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.: 132,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1,3]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 13,0g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 110,6g	Cukor: 38,7g	Só: 0,8g
Ener.: 561,1kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
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		

KEDD

Tízórai

Kakaó rizstejből
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,0g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 45,2g	Cukor: 21,5g	Só: 0,4g
Ener.: 260,4kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 23,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 72,3g	Cukor: 8,0g	Só: 3,5g
Ener.: 489,2kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Főtt tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 194,8kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves TMGM [9]
Pirított kenyérkockával [1]
Fasírt [1,3]
Petrezselymes burgonyával
Házi káposztasalátával

Fehé.: 22,5g	Zsír: 32,6g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 63,8g	Cukor: 6,0g	Só: 1,6g
Ener.: 653,3kcal		

Uzsonna

Házi barackos gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,7g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 21,8g	Cukor: 1,0g	Só: 0,0g
Ener.: 102,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23,2g	Zsír: 24,7g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 59,8g	Cukor: 13,9g	Só: 1,5g
Ener.: 556,7kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 18,5g	Zsír: 20,0g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 58,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 489,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,9g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 169,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 31,9g	Cukor: 8,0g	Só: 0,1g
Ener.: 165,9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet [1,3]
Burgonyapürével

Fehé.: 29,3g	Zsír: 68,7g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 76,8g	Cukor: 9,1g	Só: 1,5g
Ener.: 1045,8kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,7g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 121,5kcal		

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