

# Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

5312 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-, dió-, földimogyoró és marhamentes 4-

## HÉTFŐ

### 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

Májgaluskaleves [1,9]  
 Baracklekváros [(12)]  
 Grízés tészta [1,3]  
 Porcukorral  
 Alma

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 12,8g     | Zsír: 6,6g   | T.Zs.: 0,8g |
| Szén.: 115,1g    | Cukor: 38,7g | Só: 0,8g    |
| Ener.: 574,6kcal |              |             |

### Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicsskrémes  
 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 szendvicsskrémes  
 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

Csipkebogyó tea citrom nélkül  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal  
 Főtt tojáskarikával [3]  
 Paradicsommal

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 8,1g      | Zsír: 6,3g  | T.Zs.: 2,1g |
| Szén.: 22,1g     | Cukor: 6,8g | Só: 0,2g    |
| Ener.: 192,2kcal |             |             |

### 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 körtés gyümölcskrémleves  
 Diétás pékáru BL [1]

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 2,5g      | Zsír: 0,3g  | T.Zs.: 0,1g |
| Szén.: 22,5g     | Cukor: 1,0g | Só: 0,0g    |
| Ener.: 103,5kcal |             |             |

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül  
 Hot-dog [1]  
 Ketchuppal

|                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 23,2g     | Zsír: 24,7g  | T.Zs.: 9,4g |
| Szén.: 59,7g     | Cukor: 13,9g | Só: 1,5g    |
| Ener.: 556,3kcal |              |             |

### 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  
 Padlizsánkrémes  
 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

Meggyleves [1]  
 Rántott sertésszelet [1,3]  
 Burgonyapürével

|                   |             |              |
|-------------------|-------------|--------------|
| Fehé.: 29,8g      | Zsír: 68,9g | T.Zs.: 10,5g |
| Szén.: 77,4g      | Cukor: 8,4g | Só: 1,6g     |
| Ener.: 1059,2kcal |             |              |

### 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