

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

5552 Kímélő(reflux) tej, tojás, kakaó, csokoládé, bors, tea, szója, zsír, fűszerszegény, hüvelyes, kukorica, uborka, aprómag, olajosmag, citrus, káposztafélék, méz, tartósítószermentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5,9g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 31,0g	Cukor: 8,0g	Só: 0,5g
Ener.: 185,5kcal		

Ebéd

Húsgaluskaleves [9]
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1]
Porcukorral
Szilva

Fehé.: 9,6g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 106,8g	Cukor: 34,3g	Só: 1,2g
Ener.: 556,2kcal		

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

Rizstej
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 2,7g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 31,5g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 201,7kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1]

Fehé.: 21,3g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 67,1g	Cukor: 8,0g	Só: 0,5g
Ener.: 510,2kcal		

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

Rizstej
Álomsonka krém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 3,8g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 30,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,2g
Ener.: 169,9kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves TMGM [9]
Pirított kenyérkockával [1]
Fasírt
Petrezselymes burgonyával
Céklasalátával

Fehé.: 23,6g	Zsír: 34,3g	T.Zs.: 9,7g
Szén.: 43,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 582,1kcal		

Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 17,5g	Cukor: 3,1g	Só: 0,0g
Ener.: 94,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
Hot-dog [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 22,6g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 61,8g	Cukor: 8,0g	Só: 0,8g
Ener.: 581,4kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 12,6g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 54,4g	Cukor: 3,4g	Só: 0,5g
Ener.: 466,3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,5g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 20,4g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 166,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Padlizsánkrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 2,7g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 31,2g	Cukor: 8,0g	Só: 0,1g
Ener.: 162,2kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott sertésszelet
Burgonyapürével

Fehé.: 25,9g	Zsír: 22,3g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 57,3g	Cukor: 9,1g	Só: 0,6g
Ener.: 530,4kcal		

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