

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

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

HÉTFŐ

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

Zöldséges vöröslencseleves TM [1]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Növényi tejszínes sertésragu [1]
 Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 19,2g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 77,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 482,4kcal		

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 citrom nélkül
 Toast felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 7,0g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 23,2g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 136,1kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
 Diétás pékáruval BL-E
 Tejbedara rizstejjel [1]
 Tejmentes csokoládé sodóval
 Alma

Fehé.: 10,2g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 109,3g	Cukor: 28,3g	Só: 0,5g
Ener.: 572,4kcal		

Uzsonna

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

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

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Sült húskrém
 Diétás pékáru BL [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 22,7g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 133,8kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
 Betűtészta [1,3]
 Zöldborsós sertésragu
 Jázmin rizzsel

Fehé.: 18,2g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 99,7g	Cukor: 27,0g	Só: 0,8g
Ener.: 628,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 119,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Tojáskarikával [3]
 Kígyóborkával

Fehé.: 24,6g	Zsír: 21,0g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 22,7g	Cukor: 7,4g	Só: 0,8g
Ener.: 436,7kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
 Húsgolyó
 Tarkabab főzelékkel [1]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 26,4g	Zsír: 29,8g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 61,2g	Cukor: 1,8g	Só: 1,1g
Ener.: 626,8kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,5g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 59,7g	Cukor: 32,0g	Só: 0,0g
Ener.: 282,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó rizstejből
 Zöldfűszeres növényi túrókrém
 Diétás pékáru BL [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 2,9g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 44,6g	Cukor: 21,5g	Só: 0,3g
Ener.: 227,9kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
 Csirkepaprikás [1]
 Szarvacskaszerű tésztával [1,3]
 Céklaalattával [15,(12)]

Fehé.: 66,8g	Zsír: 39,2g	T.Zs.: 19,0g
Szén.: 69,2g	Cukor: 2,8g	Só: 2,9g
Ener.: 899,2kcal		

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		

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