

Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

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
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 30,1g	Cukor: 8,0g	Só: 0,0g
Ener.: 162,8kcal		

Ebéd

Burgonyakrémléves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Növényi tejszínes sertésragu [1]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 16,9g	Zsír: 23,1g	T.Zs.: 10,2g
Szén.: 85,7g	Cukor: 0,2g	Só: 1,7g
Ener.: 603,7kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllel

Fehé.: 5,8g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 101,6kcal		

KEDD

Tízórai

Almalé 100%
Toast felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllel

Fehé.: 7,0g	Zsír: 1,8g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 18,0g	Cukor: 2,0g	Só: 0,5g
Ener.: 114,7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 11,0g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 102,2g	Cukor: 23,9g	Só: 0,5g
Ener.: 541,2kcal		

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
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllel

Fehé.: 3,8g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 21,1g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 126,8kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Pulykaragu [1]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 17,2g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 68,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 498,7kcal		

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

Almalé 100%
Sült zöldségkrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllel

Fehé.: 2,8g	Zsír: 1,1g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 17,5g	Cukor: 2,0g	Só: 0,1g
Ener.: 90,1kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 18,5g	Zsír: 29,1g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 55,4g	Cukor: 8,1g	Só: 2,0g
Ener.: 565,7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Vaníliás puding rizstejjel

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 34,6g	Cukor: 10,5g	Só: 0,0g
Ener.: 170,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllel

Fehé.: 2,6g	Zsír: 3,6g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 30,4g	Cukor: 8,1g	Só: 0,2g
Ener.: 167,2kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Csirkepaprikás [1]
Főtt tésztával
Céklasalátával

Fehé.: 56,8g	Zsír: 39,1g	T.Zs.: 18,5g
Szén.: 63,6g	Cukor: 3,3g	Só: 2,7g
Ener.: 837,6kcal		

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