

Heti étlap - 2026.03.09 - 03.13

Tej és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 1,6g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 7,5g	Cukor: 6,7g	Só: 0,1g
Ener.: 111,6kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Cérnametélittel [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 15,0g	Zsír: 20,8g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 51,5g	Cukor: 1,5g	Só: 0,6g
Ener.: 456,4kcal		

Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

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

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 0,1g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 27,5g	Cukor: 22,1g	Só: 0,2g
Ener.: 251,0kcal		

Ebéd

Francia hagymaleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rakott kelkáposzta bulgurral [1]

Fehé.: 14,4g	Zsír: 21,6g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 45,9g	Cukor: 0,8g	Só: 3,7g
Ener.: 427,2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 2,6g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 0,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,7g
Ener.: 173,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,3g	Zsír: 15,6g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 7,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 186,7kcal		

Ebéd

Babgulyás
Barackleváros [(12)]
Prézlis nudli [3]
Porcukorral

Fehé.: 14,0g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 90,4g	Cukor: 16,9g	Só: 0,5g
Ener.: 476,6kcal		

Uzsonna

GM-Pizzás csiga
Mandarin

Fehé.: 1,2g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 30,4g	Cukor: 1,7g	Só: 1,5g
Ener.: 191,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 0,3g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 8,2g	Cukor: 6,7g	Só: 0,3g
Ener.: 76,9kcal		

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Mézes-mustáros csirkeragu [10,(12)]
Párolt rizzzel

Fehé.: 18,9g	Zsír: 16,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 66,2g	Cukor: 2,0g	Só: 1,2g
Ener.: 493,9kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,3g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 64,1g	Cukor: 32,0g	Só: 0,0g
Ener.: 289,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,3g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 17,3g	Cukor: 8,0g	Só: 0,3g
Ener.: 133,5kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott halfilével [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 15,5g	Zsír: 12,7g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 63,0g	Cukor: 8,3g	Só: 0,6g
Ener.: 432,3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,0g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,1g	Só: 1,1g
Ener.: 197,6kcal		

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