

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

5312 Tej-, citrus-, szója-, banán-, barack-, szilva-, füge-, olajosmag-, dió-, földimogyoró és marhamentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Tojásos babkrémesTM [3,10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.4g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 23.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 152.8kcal		

Ebéd

Zöldségleves
 Fasírt [1,3]
 Burgonyafőzelékkel [1]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 22.1g	Zsír: 38.2g	T.Zs.: 9.0g
Szén.: 77.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.5g
Ener.: 755.0kcal		

Uzsonna

Gyümölcskrém
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.0g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.3g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 99.5kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 41.6g	Cukor: 22.1g	Só: 0.0g
Ener.: 202.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
 Betűtésztával [1,3]
 Rántott csirkemell [1,3]
 Párolt rizszel
 Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 43.6g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 96.8g	Cukor: 0.5g	Só: 2.6g
Ener.: 785.9kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Petrezselymes növényi túrókrémes
 Diétás pékáru BL [1]
 Újhagymával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.6g
Ener.: 141.0kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves
 Toscan csirkeraguTM
 Penne tésztával [1,3]
 Növényi sajt szorattal

Fehé.: 12.8g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 56.8g	Cukor: 3.1g	Só: 2.9g
Ener.: 422.2kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Rizstej
 Mézes
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 38.4g	Cukor: 16.3g	Só: 0.0g
Ener.: 196.2kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás [10,(12)]
 Vaníliás tejberizs
 Meggyraguval
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 15.6g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 109.9g	Cukor: 27.4g	Só: 1.0g
Ener.: 550.5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 121.9kcal		

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