

# Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

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

**Daragaluska leves [1]**  
**Sertés aprósült**  
**Paradicsomos káposzta főzelékkel [1]**  
**Diétás pékáruval BL-E**

Fehé.: 14.8g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.2g	Cukor: 6.5g	Só: 0.6g
Ener.: 371.5kcal		

### Uzsonna

**Növényi szendvicskrémés**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Paprikával**

Fehé.: 2.8g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 16.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 121.0kcal		

## KEDD

### Tízórai

**Csipkebogyó tea citrom nélkül**  
**Hot-dog [1]**  
**Ketchuppal**

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 556.3kcal		

### Ebéd

**Babgulyás [1,9]**  
**Diétás pékáruval BL-E**  
**Piskóta kocka [1,3]**  
**Tejmentes csokoládé sodóval**  
**Körte**

Fehé.: 19.5g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 182.2g	Cukor: 65.9g	Só: 1.0g
Ener.: 994.4kcal		

### Uzsonna

**Növényi szendvicskrémés**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Hónapos retekkel**

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.1kcal		

## SZERDA

### Tízórai

**Citrom ízű limonádé**  
**Tonhalkrémés [4]**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Salátalevéllal**

Fehé.: 3.2g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.9kcal		

### Ebéd

**Tojásleves [1,3]**  
**Rántott csirkemell [1,3]**  
**Zöldborsófőzelékkel [1]**  
**Diétás pékáruval BL-E**

Fehé.: 38.8g	Zsír: 29.6g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 79.8g	Cukor: 5.9g	Só: 2.1g
Ener.: 746.9kcal		

### Uzsonna

**Bécsi felvágottas**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Liga margarinnal**

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

**Csipkebogyó tea citrom nélkül**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Kenőmájassal allergénmentes**  
**Jégcsapretekkel**

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 23.9g	Cukor: 6.8g	Só: 0.3g
Ener.: 167.4kcal		

### Ebéd

**Magyaros karalábéleves**  
**Carbonara**  
**spagetti [1,3]**  
**Növényi sajt szóráttal**

Fehé.: 24.0g	Zsír: 18.7g	T.Zs.: 10.4g
Szén.: 63.2g	Cukor: 2.5g	Só: 3.0g
Ener.: 521.0kcal		

### Uzsonna

**Fahéjas csiga**  
**Alma**

Fehé.: 1.6g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 57.1g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 353.6kcal		

## PÉNTEK

### Tízórai

**Csipkebogyó tea citrom nélkül**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Főtt tojáskarikával [3]**  
**Liga margarinnal**  
**Kégyúborkával**

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.9g	Só: 0.2g
Ener.: 190.1kcal		

### Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**  
**Leccsós sertésszelet**  
**Párolt rizszel**

Fehé.: 16.8g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 71.2g	Cukor: 7.5g	Só: 0.7g
Ener.: 525.4kcal		

### Uzsonna

**Olasz felvágottas**  
**Diétás pékáru BL [1]**  
**Liga margarinnal**

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér