

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

5572 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmentes) 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 32,0g	Cukor: 8,0g	Só: 0,4g
Ener.: 205,0kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Levesbetét
Sertéspörkölt [1]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 20,0g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 68,9g	Cukor: 0,3g	Só: 0,5g
Ener.: 512,7kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,0g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 130,9kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Káposztás tészta
Porcukorral
Körte

Fehé.: 10,1g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 85,3g	Cukor: 15,7g	Só: 1,0g
Ener.: 498,4kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 46,9g	Cukor: 24,8g	Só: 0,0g
Ener.: 230,1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Betűtészta CORNITO
Növényi sajtos húsos cukkinirakás, tejmentes [1]

Fehé.: 22,1g	Zsír: 39,0g	T.Zs.: 17,2g
Szén.: 87,3g	Cukor: 28,3g	Só: 2,0g
Ener.: 799,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 21,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 170,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 179,3kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Levesbetét
Húsgolyó
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 20,6g	Zsír: 38,4g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 68,3g	Cukor: 1,8g	Só: 1,6g
Ener.: 715,1kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipebogyó tea
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4,9g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 21,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 151,1kcal		

Ebéd

Brokkolikrémeleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halfilé [1,4]
Párolt rizzsel
Veganéz

Fehé.: 18,7g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 76,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 495,4kcal		

Uzsonna

Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,5g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 35,7g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 165,6kcal		

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