

# Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül  
 Babkrém<sup>TM</sup> [10,(12)]  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 29.1g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 152.7kcal		

### Ebéd

Zöldségleves  
 Fasírt  
 Burgonyafőzelékkel [1]  
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.5g	Zsír: 39.9g	T.Zs.: 10.4g
Szén.: 62.6g	Cukor: 1.5g	Só: 0.8g
Ener.: 710.1kcal		

### 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 CORNITO  
 Rántott csirkemell  
 Párolt rizszel  
 Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 34.0g	Zsír: 23.5g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 90.1g	Cukor: 0.7g	Só: 2.0g
Ener.: 710.7kcal		

### 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 túrókrém  
 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 csirkeragu<sup>TM</sup>  
 Főtt tésztával  
 Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 5.3g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 61.2g	Cukor: 5.9g	Só: 2.7g
Ener.: 411.0kcal		

### 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		

## PÉNTEK

### Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül  
 Violife növényi sajt szelettel  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal  
 Salátalevéllal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 27.1g	Cukor: 7.2g	Só: 0.7g
Ener.: 193.5kcal		

### Ebéd

Lebbensleves  
 Mustáros sertésragu [10,(12)]  
 Bulgurral [1]  
 Alma

Fehé.: 19.1g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 75.6g	Cukor: 0.3g	Só: 3.2g
Ener.: 474.4kcal		

### Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

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](mailto: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