

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Mátrai diákcsmegés
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 21.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 139.5kcal		

Ebéd

Magyaros csirkeraguleves [9]
 Diétás pékáruval BL-E
 Vaníliás rizstejberizs [15]
 Barackos gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 4.4g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 101.5g	Cukor: 23.6g	Só: 1.5g
Ener.: 488.8kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicsskrémes
 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		

KEDD

Tízórai

Rizstej
 Áfonyalekváros [(12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 36.1g	Cukor: 13.7g	Só: 0.0g
Ener.: 187.3kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1]
 Vadasmártás [9,10,(12)]
 Párolt csirkemell [(10)]
 Főtt tésztával

Fehé.: 29.4g	Zsír: 10.0g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 63.8g	Cukor: 7.5g	Só: 1.5g
Ener.: 467.0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 169.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Padlizsánkrémes [10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 22.0g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 149.1kcal		

Ebéd

Almaleves [1]
 Sült csirkecomb [(10)]
 Tört burgonyával
 Káposztasalátával

Fehé.: 56.2g	Zsír: 22.5g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 63.4g	Cukor: 16.7g	Só: 3.5g
Ener.: 665.2kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Vaníliás rizstej
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 218.9kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
 Paradicsomos [1,9]
 Húsgombóc
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 12.5g	Zsír: 16.5g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 31.6g	Cukor: 3.9g	Só: 1.1g
Ener.: 328.3kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
 Álom sonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 134.4kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
 Barackos-növ.sajtos csirkemell [1]
 Párolt rizzzel
 Banán

Fehé.: 36.5g	Zsír: 74.7g	T.Zs.: 12.3g
Szén.: 123.3g	Cukor: 0.9g	Só: 1.5g
Ener.: 1321.2kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Házi körtés gyümölcskrémmel

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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