

# Heti étlap - 2026.06.22 - 06.26

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

Rizstej  
Csirkemellsonkás  
Diétás pékáru BL [1]  
Liga margarinnal  
Paprikával

Fehé.: 6.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 31.6g	Cukor: 8.0g	Só: 0.5g
Ener.: 188.8kcal		

### Ebéd

Burgonyagombóc-leves  
Sárgarépás rizses hús

Fehé.: 15.8g	Zsír: 21.6g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 53.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 471.0kcal		

### Uzsonna

Zöldfűszeres 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		

## KEDD

### Tízórai

Csipkebogyó 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

Zöldséges kelbimbólevés [1]  
Halpörkölt [4]  
Galuskával [1]

Fehé.: 22.0g	Zsír: 11.4g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 72.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 484.7kcal		

### Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém  
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 17.5g	Cukor: 3.1g	Só: 0.0g
Ener.: 94.1kcal		

## SZERDA

### Tízórai

Kakaó rizstejből  
Sonkakrém növényi szendvicskrém  
Diétás pékáru BL [1]  
Paradicsommal

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 45.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.5g
Ener.: 254.0kcal		

### Ebéd

Brokkolikrémleves [1]  
Pirított kenyérgöckével [1]  
Diétás vagdalt [1]  
Petrezselymes burgonyával  
Házi káposztasalátával  
Körte

Fehé.: 26.9g	Zsír: 28.3g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 96.0g	Cukor: 6.0g	Só: 2.5g
Ener.: 754.4kcal		

### Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém  
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.7g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.1g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 104.9kcal		

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Citrom ízű limonádé  
Hot-dog [1]  
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 60.0g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 559.0kcal		

### Ebéd

Kukoricagaluska-leves  
Fasírt  
Zöldbabfőzelékkel [1]  
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.2g	Zsír: 34.4g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 46.8g	Cukor: 1.5g	Só: 1.2g
Ener.: 594.1kcal		

### Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]  
Liga margarinnal  
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		

## PÉNTEK

### Tízórai

Rizstej  
Padlizsánkrém  
Diétás pékáru BL [1]  
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.5g
Szén.: 31.9g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 165.9kcal		

### Ebéd

Vegyes gyümölcsleves  
Rántott sertésszelet corn flakes bundában  
TTM [1]  
Burgonyapürével

Fehé.: 31.5g	Zsír: 61.6g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 78.1g	Cukor: 9.1g	Só: 2.1g
Ener.: 995.0kcal		

### Uzsonna

GM-Pizzás csiga

Fehé.: 0.5g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.6g	Cukor: 1.7g	Só: 1.5g
Ener.: 144.4kcal		

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