

# Heti étlap - 2026.06.29 - 07.03

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

## 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

Burgonyakrémleves [1]  
 Kolbászmorzsával  
 Sertéscsíkok uborkával és sonkával [1,15,(12)]  
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 24.0g	Zsír: 35.9g	T.Zs.: 14.5g
Szén.: 84.2g	Cukor: 0.2g	Só: 2.9g
Ener.: 741.7kcal		

### Uzsonna

Mátrai diákcsemege  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal  
 Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

## KEDD

### Tízórai

Citrom ízű limonádé  
 Toast felvágottas  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal  
 Paradicsommal

Fehé.: 7.0g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 138.8kcal		

### Ebéd

Pásztorgulyás  
 Diétás pékáruval BL-E  
 Grízes tészta [1]  
 Almakompót

Fehé.: 12.3g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 104.4g	Cukor: 5.7g	Só: 0.5g
Ener.: 543.2kcal		

### Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

## SZERDA

### Tízórai

Csipkebogyó tea  
 Sült húskrémes  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Lilahagymával

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 134.1kcal		

### Ebéd

Zöldséges sárgaborsóleves [1,9]  
 Csirkepörkölt [1]  
 Galuskával [1]  
 Alma

Fehé.: 42.6g	Zsír: 18.2g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 99.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.9g
Ener.: 736.7kcal		

### 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		

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Narancs ízű limonádé  
 Sült paprikakrémes  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Kígyóborkával

Fehé.: 2.7g	Zsír: 1.3g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 113.1kcal		

### Ebéd

Orjaleves [9]  
 Levesbetéttel  
 Húsgolyó  
 Tarkabab főzelékkel [1]  
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27.2g	Zsír: 30.9g	T.Zs.: 8.0g
Szén.: 61.9g	Cukor: 1.8g	Só: 1.1g
Ener.: 641.9kcal		

### Uzsonna

Áfonyás háromszög

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

## PÉNTEK

### Tízórai

Kakaó rizstejből  
 Zöldfűszeres növényi túrókrémes  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 3.8g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 44.6g	Cukor: 21.5g	Só: 0.3g
Ener.: 227.9kcal		

### Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]  
 Zöldborsós pulykaragu [1]  
 Jázmin rizzsel

Fehé.: 22.0g	Zsír: 17.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 82.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 560.8kcal		

### Uzsonna

Csokoládés puding  
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

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