

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

5572 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmmentes) 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

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Mediterrán csirkeragu, tejmentes [1]
Jázmin rizzsel

Fehé.: 20.0g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 74.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 514.8kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 23.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 136.1kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
Főtt tészta
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 9.7g	Zsír: 19.0g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 63.7g	Cukor: 5.9g	Só: 1.2g
Ener.: 469.3kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Tonhalkrémes [4]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.1g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 30.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.1g
Ener.: 166.7kcal		

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Brassói sertés Aprópecsenye [1]
Pirított kockaburgonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 17.8g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 58.3g	Cukor: 7.6g	Só: 1.6g
Ener.: 708.2kcal		

Uzsonna

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

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Padlizsánkrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.9g	Zsír: 0.8g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 23.0g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 111.5kcal		

Ebéd

Gulyásleves
Vaníliás rizstejberizs
Fahéjas porcukorral
Alma

Fehé.: 9.9g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 88.5g	Cukor: 31.6g	Só: 0.7g
Ener.: 463.5kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 17.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.3g
Ener.: 140.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 137.5kcal		

Ebéd

Hamis húsleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 14.5g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 59.6g	Cukor: 7.8g	Só: 1.4g
Ener.: 424.8kcal		

Uzsonna

Házi körtés gyümölcskrémekkel
Diétás pékáru BL [1]

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