

Heti étlap - 2026.03.02 - 03.06

Tej, OM, cm, szój, ban, bar, marha 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 3,1g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 7,6g	Cukor: 6,7g	Só: 1,0g
Ener.: 225,6kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Tejbedara rizstejjel [1]
Kakaó szóráttal
Diétás pékáruval BL, ebédhez
Alma

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 127,9g	Cukor: 55,2g	Só: 0,3g
Ener.: 644,7kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicsskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,3g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 1,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 49,5kcal		

KEDD

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 0,1g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 30,1g	Cukor: 21,4g	Só: 0,2g
Ener.: 267,9kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc
Főtt burgonyával

Fehé.: 17,4g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 46,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 440,5kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,0g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,1g	Só: 1,1g
Ener.: 197,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 0,3g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 7,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,3g
Ener.: 35,1kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,9]
Bakonyi csirkemellragu
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 21,1g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 55,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 349,4kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív-TündérManna

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csicseriborsókrémes [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,9g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 8,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,2g
Ener.: 116,7kcal		

Ebéd

Almaleves [1]
Rántott csirkemell [1,3]
Tört burgonyával
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 34,8g	Zsír: 32,7g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 87,6g	Cukor: 15,6g	Só: 3,2g
Ener.: 770,7kcal		

Uzsonna

Gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,7g	Zsír: 0,0g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 7,2g	Cukor: 1,0g	Só: 0,0g
Ener.: 31,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 0,2g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 22,1g	Cukor: 13,7g	Só: 0,2g
Ener.: 236,2kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Tavaszi sertésragu
Párolt rizzzel

Fehé.: 16,4g	Zsír: 29,0g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 57,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 565,4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 0,3g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 1,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 140,3kcal		

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