

Heti étlap - 2026.03.02 - 03.06

Tej, tojás, rozsmentes4-6

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 szórattal
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.: 13,1g Zsír: 14,2g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 45,9g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 368,6kcal

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]
Bakonyi csirkemellragu
Főtt tésztával
Fehé.: 15,6g Zsír: 6,0g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 46,6g Cukor: 2,2g Só: 0,3g
Ener.: 307,0kcal

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
Tört burgonyával
Céklasalátával [15,(12)]
Fehé.: 32,2g Zsír: 24,5g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 79,8g Cukor: 15,6g Só: 2,8g
Ener.: 653,4kcal

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
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Fehé.: 0,2g Zsír: 15,9g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 22,5g Cukor: 14,3g Só: 0,2g
Ener.: 238,0kcal

Ebéd

Rántott leves
Pirított kenyérkockával [1]
Tavaszi sertésragu
Párolt rizzzel
Fehé.: 16,2g Zsír: 30,1g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 61,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 590,6kcal

Uzsonna

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