

# Heti étlap - 2026.09.21 - 09.25

## 5041 Sertés- és marhamentes 1-3

### HÉTFŐ

#### Tízórai

##### Alma

|                 |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 0,6g     | Zsír: 0,6g  | T.Zs.: 0,0g |
| Szén.: 10,5g    | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g    |
| Ener.: 52,2kcal |             |             |

#### Ebéd

Áttört vöröslencsekrémleves [1,7,10,(12)]  
Pirított kenyérkockával [1,3,10,(7)]  
Főtt tojás [3]  
Paraj főzelékkel [1,7]  
1/2 adag Főtt burgonyával

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 22,3g     | Zsír: 28,5g | T.Zs.: 6,4g |
| Szén.: 45,8g     | Cukor: 0,3g | Só: 1,7g    |
| Ener.: 559,6kcal |             |             |

#### Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül  
Baromfi párizsis  
Diétás pékáru BL [1]  
Liga margarinnal  
Paprikával

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 5,7g      | Zsír: 3,9g  | T.Zs.: 1,3g |
| Szén.: 26,1g     | Cukor: 6,7g | Só: 0,4g    |
| Ener.: 162,7kcal |             |             |

### KEDD

#### Tízórai

##### Körte

|                 |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 0,6g     | Zsír: 0,4g  | T.Zs.: 0,0g |
| Szén.: 16,8g    | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g    |
| Ener.: 74,2kcal |             |             |

#### Ebéd

Csirkeguleves [9]  
Tejbedara [1,7]  
Csokoládé öntettel [7]  
Fehé.: 16,4g    Zsír: 11,6g    T.Zs.: 4,2g  
Szén.: 48,6g    Cukor: 3,5g    Só: 1,9g  
Ener.: 364,9kcal

#### Uzsonna

Tej 2,8% [7]  
Natúr sajtkrém [7]  
Diétás pékáru BL [1]  
Salátalevéllal

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 10,0g     | Zsír: 12,4g | T.Zs.: 6,9g |
| Szén.: 27,2g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,5g    |
| Ener.: 261,4kcal |             |             |

### SZERDA

#### Tízórai

##### Nektarin

|                 |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 1,4g     | Zsír: 0,7g  | T.Zs.: 0,1g |
| Szén.: 17,7g    | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g    |
| Ener.: 82,9kcal |             |             |

#### Ebéd

Almalé 100%  
Zöldborsós pulykaragu [1]  
Jázmín rizszel  
Fehé.: 16,5g    Zsír: 4,6g    T.Zs.: 0,6g  
Szén.: 60,9g    Cukor: 1,5g    Só: 0,5g  
Ener.: 336,2kcal

#### Uzsonna

Kakaó [7]  
Csirkemellsonkás  
Diétás pékáru BL [1]  
Liga margarinnal  
Paradicsommal

|                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 10,1g     | Zsír: 4,6g  | T.Zs.: 2,1g |
| Szén.: 25,6g     | Cukor: 0,0g | Só: 0,5g    |
| Ener.: 184,3kcal |             |             |

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

##### Alma

|                 |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 0,6g     | Zsír: 0,6g  | T.Zs.: 0,0g |
| Szén.: 10,5g    | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g    |
| Ener.: 52,2kcal |             |             |

#### Ebéd

Orjaleves [9]  
Paradicsomos húsoskáposzta [1]  
Diétás pékáruval BL-E  
Fehé.: 12,8g    Zsír: 6,6g    T.Zs.: 1,5g  
Szén.: 38,0g    Cukor: 1,6g    Só: 0,8g  
Ener.: 262,4kcal

#### Uzsonna

Citrom ízű limonádé  
Csokoládés puding [7]  
Diétás pékáru BL [1]  
Fehé.: 8,9g    Zsír: 4,7g    T.Zs.: 2,3g  
Szén.: 32,3g    Cukor: 4,5g    Só: 0,2g  
Ener.: 209,1kcal

### PÉNTEK

#### Tízórai

##### Banán

|                 |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 0,7g     | Zsír: 0,1g  | T.Zs.: 0,0g |
| Szén.: 12,1g    | Cukor: 0,0g | Só: 0,0g    |
| Ener.: 52,5kcal |             |             |

#### Ebéd

Almalé 100%  
Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]  
Szarvacskás tésztával [1,3]  
Céklasalátával [15,(12)]  
Fehé.: 19,8g    Zsír: 5,7g    T.Zs.: 1,5g  
Szén.: 32,1g    Cukor: 3,3g    Só: 0,6g  
Ener.: 259,7kcal

#### Uzsonna

Tej 2,8% [7]  
Fahéjas csiga  
Fehé.: 6,1g    Zsír: 15,8g    T.Zs.: 7,3g  
Szén.: 54,6g    Cukor: 1,9g    Só: 1,2g  
Ener.: 391,9kcal

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<br>édesítőszer |

16 - édesgyökér