

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

5041 Sertés- és marhamentes 1-3

HÉTFŐ

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 9,5g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 27,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 265,0kcal		

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

Almalé 100%
Darált húsos rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 18,3g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 38,3g	Cukor: 1,5g	Só: 0,6g
Ener.: 302,7kcal		

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 10,7g	Zsír: 2,2g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 27,5g	Cukor: 6,8g	Só: 0,9g
Ener.: 173,4kcal		

KEDD

Reggeli

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült paprikakrémes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 3,5g	Zsír: 1,5g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 26,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 140,1kcal		

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

Zöldségerőleves [9]
Lúdgégetészta [1,3]
Húsgolyó [1,3]
Áttört gyöngybabfőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 16,5g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 61,5g	Cukor: 1,7g	Só: 0,7g
Ener.: 438,4kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
Áfonyás háromszög

Fehé.: 4,1g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 27,2g	Cukor: 3,6g	Só: 0,6g
Ener.: 218,6kcal		

SZERDA

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Baromfi párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,8g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 27,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 225,2kcal		

Tízórai

Őszibarack

Fehé.: 0,4g	Zsír: 0,1g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 4,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 20,6kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szórattal

Fehé.: 15,4g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 60,4g	Cukor: 19,0g	Só: 1,4g
Ener.: 453,4kcal		

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Petrezselymes túrókrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,5g	Zsír: 2,6g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 27,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 158,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,8g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 28,3g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 272,0kcal		

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

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztával [1,3]
Halfasírt [1,3,4]
Burgonyapürével [7]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 15,0g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 46,3g	Cukor: 3,8g	Só: 2,1g
Ener.: 394,1kcal		

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csokoládés puding [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 8,8g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 35,3g	Cukor: 7,7g	Só: 0,2g
Ener.: 220,1kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Karamellás tej 2,8% [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 8,8g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 26,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,2g
Ener.: 190,8kcal		

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

Almalé 100%
Sült virsli
Áttört zöldborsófőzelék [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14,6g	Zsír: 19,4g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 56,8g	Cukor: 16,0g	Só: 0,2g
Ener.: 464,0kcal		

Uzsonna

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sárgarépasajtvázskrém [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 26,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,3g
Ener.: 163,0kcal		

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 | | | | |