

# Heti étlap - 2026.06.08 - 06.12

## 5904 Gluténmentes 15-18

### HÉTFŐ

#### Ebéd

**Tejfölös karfiolleves [7]**  
**Lecsós sertéstokány**  
**Kölessel**

Fehé.: 32.1g	Zsír: 50.3g	T.Zs.: 13.4g
Szén.: 77.7g	Cukor: 0.0g	Só: 2.6g
Ener.: 895.3kcal		

### KEDD

#### Ebéd

**Alföldi gulyásleves**  
**Gluténmentes pékáruval-E**  
**Káposztás tészta**  
**Porcukorral**

#### Alma

Fehé.: 16.9g	Zsír: 12.7g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 144.4g	Cukor: 21.5g	Só: 1.7g
Ener.: 773.1kcal		

### SZERDA

#### Ebéd

**Paradicsomleves [9]**  
**Levesbetéttel**  
**Sajtos húsos cukkinirakás, gluténmentes [7]**

Fehé.: 29.9g	Zsír: 40.9g	T.Zs.: 13.7g
Szén.: 99.5g	Cukor: 32.8g	Só: 2.4g
Ener.: 898.0kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Ebéd

**Zöldségleves [9]**  
**Levesbetéttel**  
**Lencsefőzelékkel [7,10,(12)]**  
**Sertés aprósült**  
**Gluténmentes pékáruval-E**

Fehé.: 44.2g	Zsír: 30.9g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 84.9g	Cukor: 2.0g	Só: 0.7g
Ener.: 800.5kcal		

### PÉNTEK

#### Ebéd

**Sült paprikakrémleves, gluténmentes [7]**  
**Kölesgolyó**  
**Rántott halfilé [4]**  
**Kukoricás rizszel**  
**Tartármártással [7,10,(12)]**

Fehé.: 32.2g	Zsír: 42.8g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 105.5g	Cukor: 1.4g	Só: 1.9g
Ener.: 940.3kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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