

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

6400 Zsír-, energia- és fűszerszegény, natív cukormentes E: 600-630kcal,
 T-U 300-330kcal

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Mátrai diákcsmegés
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 8.0g | Zsír: 6.9g | T.Zs.: 2.4g |
| Szén.: 24.7g | Cukor: 0.0g | Só: 0.7g |
| Ener.: 193.8kcal | | |

Ebéd

Magyaros csirke raguleves [9]
 Vaníliás tejberiszDIAB [1,7,15]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 22.5g | Zsír: 15.6g | T.Zs.: 2.9g |
| Szén.: 70.2g | Cukor: 0.0g | Só: 2.5g |
| Ener.: 511.0kcal | | |

Uzsonna

Magyaros sajtkrém [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 6.8g | Zsír: 16.0g | T.Zs.: 9.2g |
| Szén.: 24.1g | Cukor: 0.0g | Só: 0.5g |
| Ener.: 269.1kcal | | |

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Diabetikus baracklekváros [15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 4.4g | Zsír: 1.8g | T.Zs.: 0.6g |
| Szén.: 26.5g | Cukor: 0.0g | Só: 0.1g |
| Ener.: 141.3kcal | | |

Ebéd

Zöldségleves [9]
 Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
 Párolt csirkemell [(10)]
 Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 40.3g | Zsír: 27.2g | T.Zs.: 3.9g |
| Szén.: 70.8g | Cukor: 0.4g | Só: 3.7g |
| Ener.: 638.5kcal | | |

Uzsonna

Liga margarinnal
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Trapista sajt szelettel [7]
 Paprikával

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 16.1g | Zsír: 13.2g | T.Zs.: 7.7g |
| Szén.: 24.8g | Cukor: 0.6g | Só: 1.1g |
| Ener.: 283.1kcal | | |

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 9.4g | Zsír: 8.6g | T.Zs.: 3.2g |
| Szén.: 24.2g | Cukor: 0.1g | Só: 0.7g |
| Ener.: 225.1kcal | | |

Ebéd

Almaleves [15]
 Sült csirkecomb [(10)]
 Tört burgonyával [(7)]
 Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 58.6g | Zsír: 32.9g | T.Zs.: 6.7g |
| Szén.: 69.8g | Cukor: 0.5g | Só: 4.1g |
| Ener.: 776.1kcal | | |

Uzsonna

Olasz felvágott
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Alma

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 9.1g | Zsír: 14.5g | T.Zs.: 5.2g |
| Szén.: 25.6g | Cukor: 0.0g | Só: 1.8g |
| Ener.: 272.4kcal | | |

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Bécsi felvágott
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 10.0g | Zsír: 14.1g | T.Zs.: 5.2g |
| Szén.: 23.1g | Cukor: 0.0g | Só: 1.8g |
| Ener.: 261.0kcal | | |

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
 Paradicsomos [9,15]
 Húsgombóc [3]
 Főtt burgonyával

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 24.6g | Zsír: 28.0g | T.Zs.: 7.7g |
| Szén.: 70.1g | Cukor: 0.0g | Só: 1.5g |
| Ener.: 645.1kcal | | |

Uzsonna

Soproni felvágott
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 10.5g | Zsír: 14.2g | T.Zs.: 5.2g |
| Szén.: 24.2g | Cukor: 0.3g | Só: 1.8g |
| Ener.: 266.1kcal | | |

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
 Álom sonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 11.9g | Zsír: 3.1g | T.Zs.: 1.0g |
| Szén.: 26.2g | Cukor: 0.0g | Só: 0.9g |
| Ener.: 182.5kcal | | |

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3,9]
 Sajt csirkemell [7]
 Alma
 Bulgurral [1]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 41.0g | Zsír: 27.7g | T.Zs.: 6.2g |
| Szén.: 73.2g | Cukor: 0.3g | Só: 3.9g |
| Ener.: 697.5kcal | | |

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 9.4g | Zsír: 6.9g | T.Zs.: 3.5g |
| Szén.: 25.1g | Cukor: 0.0g | Só: 0.6g |
| Ener.: 200.8kcal | | |

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