

# Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Áttört csicseriborsókrémes [7,10,(12)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Fehé.: 6.6g Zsír: 12.8g T.Zs.: 5.8g  
 Szén.: 27.0g Cukor: 0.0g Só: 0.3g  
 Ener.: 251.6kcal

### Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]  
 Sárgarépás sertésragu  
 Párolt barna rizszel  
 Fehé.: 26.2g Zsír: 45.3g T.Zs.: 11.1g  
 Szén.: 71.1g Cukor: 0.2g Só: 3.7g  
 Ener.: 802.5kcal

### Uzsonna

Mátrai diákcsemegés  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Paprikával  
 Fehé.: 8.1g Zsír: 7.0g T.Zs.: 2.4g  
 Szén.: 24.2g Cukor: 0.0g Só: 0.7g  
 Ener.: 192.4kcal

## KEDD

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Liga margarinnal  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Főtt tojáskarikával [3]  
 Paradicsommal  
 Fehé.: 16.0g Zsír: 11.7g T.Zs.: 3.6g  
 Szén.: 25.3g Cukor: 0.3g Só: 0.4g  
 Ener.: 299.9kcal

### Ebéd

Zöldborsóleves  
 Bolognai [15]  
 Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,3]  
 Reszelt trappista sajttal [7]  
 Fehé.: 35.5g Zsír: 41.7g T.Zs.: 12.0g  
 Szén.: 70.4g Cukor: 0.6g Só: 6.0g  
 Ener.: 739.4kcal

### Uzsonna

Körte  
 Abonett  
 Fehé.: 2.0g Zsír: 1.1g T.Zs.: 0.1g  
 Szén.: 28.2g Cukor: 0.2g Só: 0.1g  
 Ener.: 135.0kcal

## SZERDA

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Kenőmájassal  
 Fehé.: 7.4g Zsír: 11.2g T.Zs.: 4.4g  
 Szén.: 25.0g Cukor: 0.2g Só: 0.7g  
 Ener.: 193.9kcal

### Ebéd

Magyaros karalábéleves  
 Fokhagymás sertéstokány [1,7]  
 Pirított kockaburgonyával  
 Fehé.: 21.8g Zsír: 41.0g T.Zs.: 11.2g  
 Szén.: 22.3g Cukor: 0.3g Só: 1.5g  
 Ener.: 550.3kcal

### Uzsonna

Sertés párizsis  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal  
 Kígyóborkával  
 Fehé.: 9.9g Zsír: 8.9g T.Zs.: 3.7g  
 Szén.: 29.3g Cukor: 0.2g Só: 1.0g  
 Ener.: 237.1kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]  
 Körözöttes [7]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Pritamin Paprikával  
 Fehé.: 10.3g Zsír: 4.0g T.Zs.: 1.8g  
 Szén.: 26.5g Cukor: 0.0g Só: 0.6g  
 Ener.: 186.0kcal

### Ebéd

Alföldi gulyásleves  
 Túrógombóc [3,7]  
 Vanília sodóval [1,7,15]  
 Fehé.: 54.9g Zsír: 39.2g T.Zs.: 13.2g  
 Szén.: 91.3g Cukor: 8.1g Só: 1.8g  
 Ener.: 942.9kcal

### Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Fehé.: 6.7g Zsír: 16.0g T.Zs.: 9.2g  
 Szén.: 23.8g Cukor: 0.0g Só: 0.5g  
 Ener.: 267.3kcal

## PÉNTEK

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Csirkemellsonkás  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Paradicsommal  
 Fehé.: 11.8g Zsír: 3.0g T.Zs.: 1.0g  
 Szén.: 26.3g Cukor: 0.0g Só: 0.9g  
 Ener.: 180.0kcal

### Ebéd

Aranylő húsleves [9]  
 Egészben párolt sertéskaraj  
 Hagymás tört burgonyával  
 1/2 adag Párolt lilakáposztával  
 Fehé.: 32.0g Zsír: 26.7g T.Zs.: 4.9g  
 Szén.: 72.5g Cukor: 5.0g Só: 2.6g  
 Ener.: 666.0kcal

### Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel [7,15]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Fehé.: 8.4g Zsír: 5.8g T.Zs.: 3.0g  
 Szén.: 26.0g Cukor: 0.0g Só: 0.5g  
 Ener.: 192.6kcal

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