

Heti étlap - 2026.06.15 - 06.19

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Magyaros vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 16.7g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 276.3kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
 Póréhagym.tejszínes sertésragu [1,7]
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 31.7g	Zsír: 41.9g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 71.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 776.5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 7.6g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 23.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 184.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Szendvics sonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 13.4g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 24.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 199.9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
 Kölesgolyó
 Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 38.4g	Zsír: 28.8g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 70.5g	Cukor: 2.5g	Só: 2.3g
Ener.: 693.7kcal		

Uzsonna

Vaníliás túrókrémes [7,15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 9.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 24.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 165.4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Tonhalkrémes [3,4,7,10]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.2g	Zsír: 18.2g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 24.8g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 290.9kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
 Barackos gyümölcsöntettel [(12)]
 Túrófelfújt [7,15]

Fehé.: 43.6g	Zsír: 32.8g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 71.2g	Cukor: 15.0g	Só: 3.4g
Ener.: 759.6kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kenőmájassal
 Kígyóborkával

Fehé.: 7.8g	Zsír: 11.2g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 198.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 34.3g	Cukor: 10.0g	Só: 1.8g
Ener.: 308.9kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
 Sertéspörkölt [1]
 Tökfőzelékkel [15]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27.1g	Zsír: 39.6g	T.Zs.: 10.4g
Szén.: 70.6g	Cukor: 1.0g	Só: 2.3g
Ener.: 752.8kcal		

Uzsonna

Sült zöldségkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.5g	Zsír: 10.7g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 219.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 10.0g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 23.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 208.6kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [1,7]
 csirkemell szelet [(10)]
 Sajtmártással [1,7]
 Kölessel

Fehé.: 47.7g	Zsír: 40.8g	T.Zs.: 14.6g
Szén.: 70.8g	Cukor: 0.7g	Só: 3.7g
Ener.: 845.3kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Alma

Fehé.: 5.8g	Zsír: 16.4g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 26.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 279.2kcal		

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