

Heti étlap - 2026.08.31 - 09.04

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,2g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 277,2kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
Lecsós sertésragu
Bulgurral [1]

Fehé.: 31,9g	Zsír: 52,0g	T.Zs.: 14,7g
Szén.: 72,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 873,8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,0g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 23,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 208,0kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos limonádé édesítőszerrel [15]
Tojáskrémes [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 26,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 179,3kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [1,9,(12)]
Bolognai édesítőszerrel [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,(3)]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 32,9g	Zsír: 37,0g	T.Zs.: 12,1g
Szén.: 72,0g	Cukor: 0,7g	Só: 3,4g
Ener.: 713,9kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 10,4g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 23,8g	Cukor: 0,2g	Só: 1,8g
Ener.: 265,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Baromfi párizsis
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 9,3g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 23,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 212,3kcal		

Ebéd

Almás meggy leves [15]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 32,5g	Zsír: 35,0g	T.Zs.: 10,7g
Szén.: 68,6g	Cukor: 0,4g	Só: 3,8g
Ener.: 713,3kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Pritamin Paprikával

Fehé.: 11,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 178,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sült zöldségkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5,9g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 26,1g	Cukor: 0,3g	Só: 0,6g
Ener.: 225,2kcal		

Ebéd

Zöldség leves [9]
Sült virsli "nagy módra"
Zöldborsófőzelékkel édesítőszerrel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E
Alma

Fehé.: 30,5g	Zsír: 41,6g	T.Zs.: 11,1g
Szén.: 70,9g	Cukor: 1,5g	Só: 0,6g
Ener.: 789,8kcal		

Uzsonna

Póréhagymás túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 9,9g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 174,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Trappista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 16,1g	Zsír: 13,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 24,8g	Cukor: 0,7g	Só: 1,1g
Ener.: 283,6kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémléves [1,7]
Kölesgolyó
Rántott halfilé [4]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 29,3g	Zsír: 88,0g	T.Zs.: 14,0g
Szén.: 74,2g	Cukor: 0,2g	Só: 1,8g
Ener.: 1211,8kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 2,1g	Zsír: 2,2g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 28,1g	Cukor: 8,0g	Só: 0,0g
Ener.: 144,0kcal		

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