

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Csirkemellsonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 11,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 179,1kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
 Túrógombóc édesítőszerrel [3,7]
 Szilvamártással [15]

Fehé.: 29,1g	Zsír: 23,3g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 70,1g	Cukor: 6,2g	Só: 1,7g
Ener.: 606,3kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5,9g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 277,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Natúr vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 6,2g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,1g
Ener.: 278,9kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]
 Halpaprikás [1,4,7]
 Galuskával [1,3]

Fehé.: 36,1g	Zsír: 22,0g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 70,5g	Cukor: 0,9g	Só: 2,9g
Ener.: 628,0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5,3g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 178,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Főtt tojáskarikával [3]
 Paradicsommal

Fehé.: 16,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 303,3kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
 Kölesgolyó
 Fasírt [1,3]
 Petrezselymes burgonya [(7)]
 Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 25,1g	Zsír: 40,9g	T.Zs.: 10,9g
Szén.: 70,4g	Cukor: 0,3g	Só: 2,3g
Ener.: 760,3kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Hot-dog [1]
 Ketchupp

Fehé.: 10,6g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 25,3g	Cukor: 4,3g	Só: 0,8g
Ener.: 247,1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
 Vadas sertésragu [9,10,15,(12)]
 Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 32,4g	Zsír: 45,7g	T.Zs.: 10,3g
Szén.: 70,9g	Cukor: 0,1g	Só: 3,2g
Ener.: 761,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 16,3g	Zsír: 13,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 26,0g	Cukor: 0,6g	Só: 1,1g
Ener.: 288,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 5,9g	Zsír: 19,9g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 25,6g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 306,7kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
 Rántott sertésszelet
 Burgonyapürével [7]

Fehé.: 29,8g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 70,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 631,4kcal		

Uzsonna

Baromfi párizsis
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 9,8g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 25,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 223,4kcal		

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