

Heti étlap 2026.02.16 - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05233) Tojásmentes 7-14	Vaníliás tej[7], Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Alma			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Csicszeriborsókrémes[7,10,(1 2)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával			Tehéntej 1,5%[7], Zöldfűszeres sajtkrémes[7], Diétás pékáru BL[1]			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal			Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sült zöldségkrémes[7], Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllal		
		Energia: 333.63 Kcal / 1,394.57 KJ			Energia: 134.77 Kcal / 563.34 KJ			Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ			Energia: 187.84 Kcal / 785.17 KJ			Energia: 105.63 Kcal / 441.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.51 g	17.62 g	5.43 g	1.91 g	9.26 g	4.35 g	8.54 g	14.58 g	8.50 g	5.17 g	14.84 g	4.08 g	0.80 g	7.60 g	3.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.33 g	13.39 g	0.49 g	10.78 g	6.69 g	0.16 g	11.48 g	0.00 g	0.62 g	8.18 g	6.69 g	0.84 g	8.46 g	6.71 g	0.38 g
1,7			1,7			1,7			1,7			1				
Ebéd	(05233) Tojásmentes 7-14	Csontleves [9,(1)], Levesbetét, Csirkepörkölt[1], Főtt tésztával, Céklasalátával[15,(12)]			Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Fasírt, Burgonyafőzelékkel[1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Karfiolkrémleves, Pirított kenyérkockával[1], Rántott sertésszelet , Rizi-bizivel, Káposztasalátával			Húsgaluskaleves[9], Fasírt, Sóskafezelék[1,7], 1/2 adag Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rakott burgonya[7]		
		Energia: 549.65 Kcal / 2,297.54 KJ			Energia: 871.67 Kcal / 3,643.58 KJ			Energia: 778.82 Kcal / 3,255.47 KJ			Energia: 634.73 Kcal / 2,653.17 KJ			Energia: 406.59 Kcal / 1,699.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.17 g	12.57 g	1.47 g	25.78 g	40.89 g	11.08 g	34.82 g	30.31 g	5.70 g	32.02 g	32.04 g	10.53 g	21.52 g	26.57 g	11.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.30 g	11.85 g	2.21 g	98.07 g	3.03 g	0.77 g	90.68 g	9.01 g	1.75 g	52.55 g	9.00 g	2.69 g	64.90 g	0.01 g	13.29 g
1,7,9,(10)			1,3,9			1,7			1,7			1,7,15				
Uzsonna	(05233) Tojásmentes 7-14	Trapista sajt szelettel[7], Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal			Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]			Mátrai diákcsemegés, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Kígyóuborkával			Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna			Natúr kockasajittal[7], Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 276.53 Kcal / 1,155.90 KJ			Energia: 236.75 Kcal / 989.62 KJ			Energia: 196.60 Kcal / 821.79 KJ			Energia: 155.10 Kcal / 648.32 KJ			Energia: 151.31 Kcal / 632.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.15 g	25.24 g	10.94 g	6.98 g	7.20 g	3.91 g	3.79 g	19.70 g	6.07 g	0.55 g	5.90 g	2.30 g	8.39 g	12.50 g	7.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0.87 g	0.00 g	1.17 g	35.69 g	26.34 g	0.60 g	0.81 g	0.13 g	0.92 g	21.75 g	3.55 g	0.50 g	1.15 g	0.00 g	1.40 g
1			1,7			1,7			1,7			1,7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Kód magyarázat: 800 diéta főköd ; 802 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-esterséges édesítőszer