

Heti étlap - 2026.01.12 - 01.16

Tej, OM, cm, szój, ban, bar, marha

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5,8g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 7,6g	Cukor: 6,9g	Só: 0,4g
Ener.: 239,4kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya virslivel
Csemege uborkával [15,(12)]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 11,9g	Zsír: 16,4g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 63,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,3g
Ener.: 347,8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív-TündérManna

Fehé.: 0,8g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 41,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 221,1kcal		

KEDD

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 0,1g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 30,1g	Cukor: 21,4g	Só: 0,2g
Ener.: 267,9kcal		

Ebéd

Kímélő magyaros karalábéleves
Eatrend sertésragu
Párolt rizzsel

Fehé.: 14,4g	Zsír: 26,2g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 59,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 532,3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 3,7g	Zsír: 20,8g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 11,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 251,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Hot-dog [1]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 24,6g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 52,6g	Cukor: 6,7g	Só: 0,8g
Ener.: 245,8kcal		

Ebéd

Babgulyás [1]
Áfonyalekváros [(12)]
Prézlis nudli
Porcukorral
Diétás pékáruval BL, ebédhez
Alma

Fehé.: 19,3g	Zsír: 5,2g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 159,7g	Cukor: 39,4g	Só: 1,0g
Ener.: 773,7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 0,3g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 1,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 50,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 4,5g	Zsír: 15,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 7,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 191,5kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Vagdalt
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 21,1g	Zsír: 18,0g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 42,7g	Cukor: 2,0g	Só: 1,4g
Ener.: 420,5kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,1g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 6,3g	Cukor: 3,0g	Só: 0,0g
Ener.: 28,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Sült paprikakrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,2g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 16,6g	Cukor: 8,0g	Só: 0,6g
Ener.: 198,4kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Halpörkölt [4]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 18,9g	Zsír: 15,0g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 66,3g	Cukor: 0,0g	Só: 3,6g
Ener.: 480,3kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 2,9g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 3,1g	Cukor: 0,1g	Só: 0,2g
Ener.: 72,9kcal		

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