

Heti étlap - 2026.07.20 - 07.24

5032 Fruktózszegény 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Magyaros vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Paprikával

Fehé.: 9,9g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 245,7kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
 Levesbetéttel [1,3]
 Sertéspörkölt [1]
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 20,8g	Zsír: 19,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 68,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 513,5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 14,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 119,6kcal		

KEDD

Tízórai

Zöld tea
 Sült húskrémes [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 7,8g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,3g
Ener.: 148,0kcal		

Ebéd

Gulyásleves
 Káposztás tészta [1,3]

Fehé.: 15,1g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 45,7g	Cukor: 2,9g	Só: 1,0g
Ener.: 322,2kcal		

Uzsonna

Sós perec

Fehé.: 1,3g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 45,3g	Cukor: 2,4g	Só: 3,0g
Ener.: 207,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Csirkemellsonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 12,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 25,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 198,5kcal		

Ebéd

Magyaros zöldségleves [9]
 Betűtészta [1,3]
 Húsos rakott cukkini-padlizsán [1,7,(9)]

Fehé.: 28,3g	Zsír: 41,4g	T.Zs.: 13,9g
Szén.: 50,4g	Cukor: 0,7g	Só: 2,8g
Ener.: 696,7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Trapista sajt szelettel [7]
 Liga margarinnal
 Salátalevéllal

Fehé.: 13,5g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 228,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
 Olasz felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 150,2kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
 Csigatésztával [1,3]
 Húsgolyó
 Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 21,2g	Zsír: 37,8g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 65,5g	Cukor: 1,5g	Só: 1,5g
Ener.: 700,6kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3,5g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 144,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Zöld tea
 Baromfi párizsis
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 5,0g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 124,4kcal		

Ebéd

Selymes brokkolikrémes [1,7,(3,6,12)]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Rántott halfilé [1,3,4]
 Párolt rizszel
 Veganéz

Fehé.: 20,1g	Zsír: 47,7g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 80,7g	Cukor: 0,2g	Só: 1,6g
Ener.: 839,0kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 2,4g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 18,1g	Cukor: 1,8g	Só: 0,0g
Ener.: 94,4kcal		

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