

Heti étlap - 2026.07.13 - 07.17

5032 Fruktózszegény 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9.2g	Zsír: 4.4g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 24.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 176.4kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
 Cukkinis csirkeragu, tejmentes [1]
 Jázmin rizzsel

Fehé.: 17.7g	Zsír: 18.0g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 67.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 506.6kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

KEDD

Tízórai

Zöld tea
 Csirkemellsonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 6.1g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 15.4g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 103.8kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Húsos
 spagetti [1,3]
 Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 28.0g	Zsír: 29.8g	T.Zs.: 11.0g
Szén.: 56.6g	Cukor: 0.5g	Só: 1.6g
Ener.: 610.0kcal		

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]
 Tonhalkrém
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 10.0g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 25.6g	Cukor: 0.4g	Só: 0.3g
Ener.: 251.4kcal		

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
 Brassói sertés Aprópecsenye [1]
 Pirított kockaburgonyával
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 17.8g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 58.3g	Cukor: 7.6g	Só: 1.6g
Ener.: 708.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 13.7g	Zsír: 12.7g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 15.5g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 231.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
 Padlizsánkrém
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllel

Fehé.: 2.8g	Zsír: 0.7g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 78.7kcal		

Ebéd

Gulyásleves
 Vaníliás tejberizsDIAB [1,7,15]
 Fahéj szórattal

Fehé.: 14.8g	Zsír: 7.4g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 55.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 349.6kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal allergénmentes
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 17.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.3g
Ener.: 140.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Zöld tea
 Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.4g
Ener.: 110.7kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
 Levesbetéttel [1,3]
 Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
 Vadasmártás, répa ment [9,10,15,(12)]
 Makaróni tésztával [1,3]

Fehé.: 23.0g	Zsír: 14.1g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 49.9g	Cukor: 0.3g	Só: 1.4g
Ener.: 420.4kcal		

Uzsonna

Toast felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 6.8g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 15.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 104.8kcal		

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