

Heti étlap - 2026.03.09 - 03.13

Tej, OM, cm, szój, ban, bar, marha 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 1,6g Zsír: 8,3g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 7,5g Cukor: 6,7g Só: 0,1g
Ener.: 111,6kcal

Ebéd

Erőleves [9]
Cérnametélittel [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 15,0g Zsír: 20,8g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 51,5g Cukor: 1,5g Só: 0,6g
Ener.: 456,4kcal

Uzsonna

Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,1g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 3,3g Cukor: 3,0g Só: 0,0g
Ener.: 17,0kcal

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 0,1g Zsír: 15,3g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 27,5g Cukor: 22,1g Só: 0,2g
Ener.: 251,0kcal

Ebéd

Francia hagymaleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Rakott kelkáposzta bulgurral [1]

Fehé.: 14,4g Zsír: 21,6g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 45,9g Cukor: 0,8g Só: 3,7g
Ener.: 427,2kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 2,6g Zsír: 17,8g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 0,6g Cukor: 0,1g Só: 0,7g
Ener.: 173,7kcal

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 4,3g Zsír: 15,6g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 7,0g Cukor: 6,7g Só: 0,9g
Ener.: 186,7kcal

Ebéd

Babgulyás
Áfonyalekváros [(12)]
Prézlis nudli [3]
Porcukorral

Alma
Fehé.: 14,0g Zsír: 5,6g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 89,9g Cukor: 16,3g Só: 0,5g
Ener.: 474,8kcal

Uzsonna

GM-Pizzás csiga
Körte

Fehé.: 1,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 38,6g Cukor: 1,7g Só: 1,5g
Ener.: 223,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllel

Fehé.: 0,3g Zsír: 4,8g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 8,2g Cukor: 6,7g Só: 0,3g
Ener.: 76,9kcal

Ebéd

BrokkolikréMLEVES [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Mézes-mustáros csirkeragu [10,(12)]
Párolt rizzzel

Fehé.: 18,9g Zsír: 16,8g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 66,2g Cukor: 2,0g Só: 1,2g
Ener.: 493,9kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,3g Zsír: 3,0g T.Zs.: 0,4g
Szén.: 64,1g Cukor: 32,0g Só: 0,0g
Ener.: 289,6kcal

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,3g Zsír: 6,7g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 17,3g Cukor: 8,0g Só: 0,3g
Ener.: 133,5kcal

Ebéd

Körteleves GMTM
Rántott halfilével [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 15,5g Zsír: 13,0g T.Zs.: 2,0g
Szén.: 72,7g Cukor: 14,6g Só: 0,5g
Ener.: 478,9kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,0g Zsír: 20,2g T.Zs.: 6,1g
Szén.: 0,8g Cukor: 0,1g Só: 1,1g
Ener.: 197,6kcal

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