

Heti étlap - 2025.12.01 - 12.05

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 6,9g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 10,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 225,3kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Rántott csirkemell [1,3]
Cukkinifőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 33,8g	Zsír: 27,2g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 72,8g	Cukor: 2,0g	Só: 2,2g
Ener.: 676,6kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,8g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 2,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 158,2kcal		

KEDD

Tízórai

Zöld tea
Sajtos tonhalkrém [4,7]
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 2,6g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 15,2g	Cukor: 13,4g	Só: 0,3g
Ener.: 133,9kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cénametéllyel [1,3]
Pásztor bulgur [1]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 16,8g	Zsír: 16,0g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 50,7g	Cukor: 5,6g	Só: 1,7g
Ener.: 408,5kcal		

Uzsonna

Vaníliás túrókrém [7,(12)]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5,4g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 4,6g	Cukor: 3,0g	Só: 0,0g
Ener.: 66,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Zöld tea
Sült paprikakrém [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,7g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 14,4g	Cukor: 13,4g	Só: 0,3g
Ener.: 124,3kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Tejfölös [7]
Főtt tésztával [1,(3)]
Reszelt trappista sajttal [7]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 23,7g	Zsír: 25,1g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 78,3g	Cukor: 1,5g	Só: 1,2g
Ener.: 639,2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 3,0g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 170,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5,7g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 14,1g	Cukor: 13,5g	Só: 0,4g
Ener.: 265,0kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Budapest sertésragu [1]
Párolt rizzzel

Fehé.: 16,0g	Zsír: 25,0g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 64,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 549,0kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 8,4g	Zsír: 12,5g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 1,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 151,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 10,3g	Zsír: 17,6g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 11,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 247,4kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 31,7g	Zsír: 25,5g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 60,7g	Cukor: 2,5g	Só: 1,5g
Ener.: 602,7kcal		

Uzsonna

növényi sajtos pogácsa-TündérManna

Fehé.: 0,7g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 297,1kcal		

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 - szesz	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfű	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér