

Heti étlap - 2025.12.08 - 12.12

HÉTFŐ

Tízórai

Zöld tea
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 2,8g	Zsír: 17,7g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 14,4g	Cukor: 13,4g	Só: 0,7g
Ener.: 229,5kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Tejbedara [1,7]
Kakaó szóráttal
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 17,6g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 105,3g	Cukor: 44,6g	Só: 1,0g
Ener.: 577,5kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 1,1g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 0,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 76,4kcal		

KEDD

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

Tavaszi zöldségleves [9]
Kapormártás [1,7]
Húsgombóc [3]
Főtt burgonyával

Fehé.: 14,2g	Zsír: 15,5g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 57,1g	Cukor: 6,5g	Só: 1,2g
Ener.: 433,4kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Zöld tea
Körözötttes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 1,7g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 14,6g	Cukor: 13,4g	Só: 0,3g
Ener.: 85,0kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Sajtmártásos csirkemell ragu [1,7]
Párolt rizzsel

Fehé.: 21,0g	Zsír: 21,8g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 58,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 512,3kcal		

Uzsonna

sós perec-TündérManna

Fehé.: 0,1g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 28,3g	Cukor: 1,5g	Só: 0,0g
Ener.: 121,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,5g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 18,9g	Cukor: 13,6g	Só: 0,4g
Ener.: 116,5kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Rántott sertésszelet [1,3]
Burgonyapürével [7]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 32,4g	Zsír: 76,0g	T.Zs.: 12,1g
Szén.: 76,0g	Cukor: 5,6g	Só: 2,6g
Ener.: 1126,7kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,5g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 23,1g	Cukor: 18,2g	Só: 0,1g
Ener.: 158,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 2,4g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 13,7g	Cukor: 13,4g	Só: 0,7g
Ener.: 226,0kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Tejszínes sertésragu [7]
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 21,8g	Zsír: 13,2g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 57,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 439,2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 11,4g	Zsír: 25,3g	T.Zs.: 10,9g
Szén.: 1,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 280,5kcal		

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