

Heti étlap - 2025.12.01 - 12.05

Tej, OM, cm, szój, ban, bar, marha

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Kakaó rizstejből Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 0,3g Zsír: 15,9g T.Zs.: 4,1g Szén.: 29,5g Cukor: 21,4g Só: 0,2g Ener.: 266,0kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Tonhalkrémes [4] Diétás pékáru BL [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 0,9g Zsír: 13,1g T.Zs.: 3,5g Szén.: 8,2g Cukor: 6,7g Só: 0,2g Ener.: 154,5kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Sült paprikakrémes Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 0,2g Zsír: 12,3g T.Zs.: 3,3g Szén.: 7,4g Cukor: 6,7g Só: 0,6g Ener.: 141,3kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Főtt tojáskarikával [3] Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Paradicsommal Fehé.: 5,8g Zsír: 18,9g T.Zs.: 5,3g Szén.: 8,1g Cukor: 6,8g Só: 0,4g Ener.: 241,1kcal	Tízórai Rizstej Mézes Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Körte Fehé.: 0,8g Zsír: 16,4g T.Zs.: 4,0g Szén.: 42,4g Cukor: 16,3g Só: 0,2g Ener.: 324,6kcal
Ebéd Magyaros zellerleves [9] Rántott csirkemell [1,3] Zöldborsófőzelékkel [1] Diétás pékáruval BL, ebédhez Fehé.: 44,6g Zsír: 24,3g T.Zs.: 2,7g Szén.: 80,5g Cukor: 5,9g Só: 2,3g Ener.: 723,9kcal	Ebéd Csontleves [9,(1)] Cérnametélttel [1,3] Pásztor bulgur [1] Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 14,9g Zsír: 13,4g T.Zs.: 3,9g Szén.: 45,9g Cukor: 0,0g Só: 1,7g Ener.: 357,7kcal	Ebéd Alföldi gulyásleves Növényi tejfölös Főtt tésztával [1,(3)] Növényi sajt szóráttal Diétás pékáruval BL, ebédhez Fehé.: 15,2g Zsír: 6,9g T.Zs.: 1,3g Szén.: 75,0g Cukor: 1,5g Só: 0,4g Ener.: 426,4kcal	Ebéd Kukoricagaluska-leves [3,9] Budapest ragu [1] Párolt rizzzel Fehé.: 17,6g Zsír: 19,9g T.Zs.: 3,1g Szén.: 62,2g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 499,8kcal	Ebéd Fokhagymakrémléves [1] Pirított kenyérkockával [1] Bolognai spagetti [1,3] Növényi sajt szóráttal Alma Fehé.: 17,7g Zsír: 19,0g T.Zs.: 4,0g Szén.: 64,3g Cukor: 2,5g Só: 0,9g Ener.: 503,1kcal
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	Uzsonna Vaníliás növényi túrókrémes 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	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	Uzsonna Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 0,3g Zsír: 4,8g T.Zs.: 4,2g Szén.: 1,5g Cukor: 0,0g Só: 0,3g Ener.: 49,5kcal	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 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér				