

Heti étlap - 2025.12.01 - 12.05

Tej és rozslisztmentes

HÉTFŐ

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		

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		

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

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		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cérnametéllel [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		

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		

SZERDA

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		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Növényi tejfölös
Főtt tésztával [1,(3)]
Növényi sajt szórattal
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		

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

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		

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		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Mandarin

Fehé.: 0,9g	Zsír: 16,2g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 34,2g	Cukor: 16,3g	Só: 0,2g
Ener.: 292,0kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal
Alma

Fehé.: 17,7g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 64,3g	Cukor: 2,5g	Só: 0,9g
Ener.: 503,1kcal		

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