

Heti étlap - 2025.10.20 - 10.24

Tej, OM, cm, szój, ban, bar, marha

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,3g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 29,5g	Cukor: 21,4g	Só: 0,2g
Ener.: 266,0kcal		

Ebéd

Növényi tejfölös karfiolleves
Spenótos csirkés rakott tészta [1]

Fehé.: 18,2g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 48,8g	Cukor: 3,9g	Só: 1,6g
Ener.: 360,3kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,1g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 1,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 199,2kcal		

KEDD

Tízórai

Herba tea
Csicseriborsókrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 1,1g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 9,4g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 119,7kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Paradicsomos TTM olajM [1,9]
Húsgombóc [3]
Főtt burgonyával

Fehé.: 14,6g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 57,1g	Cukor: 3,4g	Só: 1,4g
Ener.: 462,0kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,4g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 8,0g	Cukor: 1,0g	Só: 0,0g
Ener.: 37,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Herba tea
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 0,3g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 7,9g	Cukor: 6,7g	Só: 0,3g
Ener.: 35,5kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Zöldbabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 12,6g	Zsír: 17,5g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 50,3g	Cukor: 1,5g	Só: 0,8g
Ener.: 297,3kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
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		

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 | | | | |