

Heti étlap - 2025.12.08 - 12.12

Tej, OM, cm, szój, ban, bar, marha

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé: 2,7g	Zsír: 17,7g	T.Zs.: 5,2g
Szén: 7,6g	Cukor: 6,7g	Só: 0,7g
Ener.: 201,7kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás [10,(12)]
Tejbedara rizstejjel [1]
Kakaó szóráttal
Diétás pékáruval BL, ebédhez
Alma

Fehé: 16,7g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 1,3g
Szén: 132,2g	Cukor: 55,2g	Só: 0,3g
Ener.: 660,7kcal		

Uzsonna

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		

KEDD

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé: 0,1g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 4,0g
Szén: 30,1g	Cukor: 21,4g	Só: 0,2g
Ener.: 267,9kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldség leves [9]
Paradicsomos [1]
Húsgombóc
Főtt burgonyával

Fehé: 17,1g	Zsír: 20,1g	T.Zs.: 5,8g
Szén: 48,0g	Cukor: 3,5g	Só: 1,8g
Ener.: 445,6kcal		

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

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi körözött
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.: 35,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Növényi sajtmártásos csirkemell ragu [1]
Párolt rizszel

Fehé: 19,6g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 4,1g
Szén: 58,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 475,8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív-TündérManna
Alma

Fehé: 1,4g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 1,5g
Szén: 51,6g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 273,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Kenőmájassal
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé: 2,4g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 2,4g
Szén: 12,2g	Cukor: 6,9g	Só: 0,4g
Ener.: 88,8kcal		

Ebéd

Almaleves [1]
Rántott sertésszelet [1,3]
Burgonyapürével [(7)]
Vitaminalátával

Fehé: 29,9g	Zsír: 21,0g	T.Zs.: 5,0g
Szén: 75,7g	Cukor: 13,6g	Só: 1,5g
Ener.: 596,6kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé: 0,1g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,0g
Szén: 6,3g	Cukor: 3,0g	Só: 0,0g
Ener.: 28,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé: 2,4g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 5,2g
Szén: 7,0g	Cukor: 6,7g	Só: 0,7g
Ener.: 198,2kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé: 19,0g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 5,0g
Szén: 57,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,9g
Ener.: 473,6kcal		

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kávia paprikával

Fehé: 0,3g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 3,8g
Szén: 1,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 140,3kcal		

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