

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

5032 Fruktózszegény 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Zöld tea
Magyaros vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,2g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 148,7kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Cérumetéllel [1,3]
Rántott csirkemell [1,3]
Tökfőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34,4g	Zsír: 33,6g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 85,2g	Cukor: 11,0g	Só: 2,6g
Ener.: 786,9kcal		

Uzsonna

Sós pereg

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

KEDD

Tízórai

Zöld tea
Zellerkrémes [9]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,9g	Zsír: 0,9g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,2g
Ener.: 82,6kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya
Céklasalátával [15,(12)]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 15,3g	Zsír: 24,1g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 72,6g	Cukor: 7,1g	Só: 2,4g
Ener.: 574,9kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 145,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,2g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 176,4kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 18,8g	Zsír: 24,4g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 40,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 463,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,1g	Zsír: 3,9g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 14,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 110,7kcal		

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér