

Heti étlap - 2026.08.10 - 08.14

5032 Fruktózzzegény 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Hot-dog [1,7]
 Salátalevéllal

Fehé.: 22,6g	Zsír: 24,6g	T.Zs.: 9,4g
Szén.: 45,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 497,8kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
 Klasszikus hentes tokány [1,15,(12)]
 Jázmin rizzsel

Fehé.: 18,2g	Zsír: 31,9g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 72,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 654,6kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 149,7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,2g
Ener.: 163,6kcal		

Ebéd

Könnyű tavaszi zöldségleves [9]
 Sertéspörkölt [1]
 Tarhonyával [1,3]
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 64,9g	Cukor: 5,6g	Só: 1,9g
Ener.: 560,7kcal		

Uzsonna

Sós perec

Fehé.: 1,3g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 45,3g	Cukor: 2,4g	Só: 3,0g
Ener.: 207,9kcal		

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

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7,9]
 Sajtos-tejfölös rakott tészta [1,3,7]
 Biosaurus

Fehé.: 26,2g	Zsír: 28,4g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 71,8g	Cukor: 0,8g	Só: 3,1g
Ener.: 646,1kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 3,1g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,1g
Ener.: 146,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllal

Fehé.: 3,0g	Zsír: 9,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 15,4g	Cukor: 0,4g	Só: 0,5g
Ener.: 162,9kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
 Fasírt [1,3]
 Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 22,3g	Zsír: 34,1g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 75,7g	Cukor: 1,5g	Só: 1,3g
Ener.: 712,5kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3,5g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 144,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Sült húskrém [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 11,0g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 25,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 242,6kcal		

Ebéd

Húsgombóclevés [1,9]
 Natúr szelet
 Párolt burgumal [1]
 Uborkasalátával

Fehé.: 23,3g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 62,0g	Cukor: 3,0g	Só: 1,9g
Ener.: 466,6kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,6g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 153,6kcal		

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