

Heti étlap - 2026.03.16 - 03.20

Fruktózszeg, cukor, édesítőszer M4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Zöld tea
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 3,1g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,1g	Só: 1,1g
Ener.: 198,1kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Pusztapörkölt
Diétás pékáruval BL, ebédhez
Káposztasalátával

Fehé.: 17,1g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 71,4g	Cukor: 7,5g	Só: 0,9g
Ener.: 589,7kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 11,2g	Zsír: 25,2g	T.Zs.: 10,9g
Szén.: 0,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 276,5kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 10,3g	Zsír: 17,6g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 11,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 247,4kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Sárgarépa főzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 16,4g	Zsír: 24,3g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 55,3g	Cukor: 8,1g	Só: 1,8g
Ener.: 510,5kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 2,3g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 0,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 181,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Zöld tea
Sült húskrém [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2,1g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 0,9g	Cukor: 0,1g	Só: 0,3g
Ener.: 80,4kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Csirkepaprikás [1,7]
Galuskával [1,3]

Fehé.: 40,8g	Zsír: 21,1g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 92,3g	Cukor: 0,1g	Só: 4,0g
Ener.: 724,9kcal		

Uzsonna

Sós perec-TündérManna

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Tonhalkrém [3,4,7,10,(11)]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 1,2g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 1,5g	Cukor: 0,4g	Só: 0,0g
Ener.: 90,6kcal		

Ebéd

Hortobágyi becsinált leves [1,7]
Túrógombóc [1,3,7]
Vanília sodóval [1,7]

Fehé.: 36,2g	Zsír: 19,5g	T.Zs.: 8,7g
Szén.: 107,8g	Cukor: 42,3g	Só: 2,3g
Ener.: 755,6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,8g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 0,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 168,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 6,9g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 10,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 225,3kcal		

Ebéd

Sajtgaluska leves [1,3,7,9]
Székelykáposzta [1,7,(12)]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 14,8g	Zsír: 19,6g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 42,5g	Cukor: 1,6g	Só: 1,5g
Ener.: 408,7kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,5g	Zsír: 15,7g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 0,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 162,7kcal		

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 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér