

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

5032 Fruktózszegény 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9,2g	Zsír: 17,2g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 25,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 292,9kcal		

Ebéd

Göldin leves [1,9,12]
Rakott karfiol rizzsel [1,7]
Diétás pékáruval BL

Fehé.: 25,5g	Zsír: 33,5g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 74,1g	Cukor: 1,6g	Só: 3,8g
Ener.: 712,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,2g	Zsír: 16,8g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 228,3kcal		

KEDD

Tízórai

Zöld tea
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5,3g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 27,9g	Cukor: 13,4g	Só: 1,1g
Ener.: 317,6kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cénnametélttel [1,3]
Tonhalas-húsos szós [4]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 24,8g	Zsír: 23,4g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 49,1g	Cukor: 0,5g	Só: 1,9g
Ener.: 404,4kcal		

Uzsonna

Sonkás kockasajttal
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 21,2g	Zsír: 28,8g	T.Zs.: 17,7g
Szén.: 24,1g	Cukor: 9,8g	Só: 3,0g
Ener.: 461,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Zöld tea
Zöldfűszeres vajkrém [7]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 3,0g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 14,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 145,4kcal		

Ebéd

Frankfurti leves [1,7,(3,6,9,12)]
Vaníliás tejberizs [1,7]
Vanília sodóval [1,7]

Fehé.: 19,7g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 103,7g	Cukor: 27,0g	Só: 1,3g
Ener.: 595,1kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,8g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 14,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 238,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 19,2g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 15,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 281,9kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Növényi-tejszínes sertésragu
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 23,6g	Zsír: 13,4g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 53,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 430,6kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 13,7g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 47,8g	Cukor: 18,2g	Só: 0,4g
Ener.: 323,6kcal		

Ebéd

Zellerleves [9]
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Bulgurral [1]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 41,2g	Zsír: 14,3g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 74,0g	Cukor: 5,7g	Só: 2,0g
Ener.: 573,6kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 14,8g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 15,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,7g
Ener.: 219,9kcal		

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