

Heti étlap - 2025.12.15 - 12.19

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 1,1g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 15,2g	Cukor: 13,4g	Só: 0,0g
Ener.: 138,7kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Csigatésztával [1,3]
Sertéspörkölt [1]
Tökfőzelékkel [1,7]
Diétás pékáruval BL, ebédhez

Fehé.: 15,1g	Zsír: 27,9g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 61,5g	Cukor: 11,0g	Só: 1,2g
Ener.: 561,8kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,3g	Zsír: 15,6g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 0,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 159,8kcal		

KEDD

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

Reszelt tésztaleves [1,3,9]
Rakott keltáposzta rizzsel [1,7]

Fehé.: 26,3g	Zsír: 27,6g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 61,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 611,1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 2,6g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 0,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,7g
Ener.: 173,7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 3,0g	Zsír: 20,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 13,8g	Cukor: 13,4g	Só: 1,0g
Ener.: 249,9kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Túrófelfújt [7,15]
Vanília sodóval [1,7,15]

Fehé.: 24,3g	Zsír: 16,5g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 31,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 372,5kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,2g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 14,6g	Cukor: 13,4g	Só: 0,3g
Ener.: 136,6kcal		

Ebéd

Brokkolikrémes [1,7,(3,6,12)]
Pírtott kenyérkockával [1]
Tejszínes csirkeragu [1,7]
Párolt rizzsel

Fehé.: 23,6g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 74,8g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 566,6kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,5g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 23,1g	Cukor: 18,2g	Só: 0,1g
Ener.: 158,4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Vaníliás túrókrémes [7,(12)]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 12,3g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 15,3g	Cukor: 3,0g	Só: 0,3g
Ener.: 163,5kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Rántott halfilé [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával [(7)]
Tartármártással [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 17,5g	Zsír: 78,0g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 54,9g	Cukor: 0,5g	Só: 1,7g
Ener.: 1001,7kcal		

Uzsonna

Bécsi 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		

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