

Heti étlap - 2025.12.15 - 12.19

Tej és rozslisztmentes

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 0,7g Zsír: 4,9g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 9,4g Cukor: 6,7g Só: 0,3g
Ener.: 83,8kcal

Ebéd

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

Fehé.: 15,1g Zsír: 22,0g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 52,4g Cukor: 2,0g Só: 0,6g
Ener.: 471,3kcal

Uzsonna

fahéjas csiga-TündérManna

Fehé.: 1,0g Zsír: 11,6g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 46,6g Cukor: 1,9g Só: 1,0g
Ener.: 301,4kcal

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 0,1g Zsír: 15,3g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 27,5g Cukor: 22,1g Só: 0,2g
Ener.: 251,0kcal

Ebéd

Reszelt tésztaleves [1,3,9]
Rakott keltáposzta bulgurral [1]

Fehé.: 22,8g Zsír: 27,8g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 49,6g Cukor: 0,4g Só: 3,0g
Ener.: 533,7kcal

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

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 2,9g Zsír: 20,2g T.Zs.: 6,1g
Szén.: 7,1g Cukor: 6,7g Só: 1,0g
Ener.: 222,2kcal

Ebéd

Tejmentes tárkonyos sertésraguleves [1,9]
Baracklekváros [(12)]
Grízes tészta [1,3]
Porcukorral
Mandarin

Fehé.: 18,7g Zsír: 14,4g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 101,2g Cukor: 23,5g Só: 1,4g
Ener.: 612,8kcal

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 0,1g Zsír: 14,7g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 0,8g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener.: 136,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 1,7g Zsír: 11,8g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 7,7g Cukor: 6,7g Só: 0,3g
Ener.: 144,2kcal

Ebéd

Brokkolikrémléves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Toscan sertésragu
Párolt rizzzel

Fehé.: 9,6g Zsír: 13,4g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 67,5g Cukor: 2,5g Só: 1,2g
Ener.: 431,4kcal

Uzsonna

Házi szilvás gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,4g Zsír: 0,0g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 7,7g Cukor: 1,0g Só: 0,0g
Ener.: 33,6kcal

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 0,1g Zsír: 2,3g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 19,1g Cukor: 11,1g Só: 0,0g
Ener.: 101,0kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Rántott halfilével [1,3,4]
Petrezselymes burgonyával
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 15,5g Zsír: 12,7g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 63,0g Cukor: 8,3g Só: 0,6g
Ener.: 432,3kcal

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