

# Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

6400 Zsír-, energia- és fűszerszegény, natív cukormentes E: 600-630kcal,  
T-U 300-330kcal

## HÉTFŐ

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Álom sonkás  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 11.4g Zsír: 2.9g T.Zs.: 1.0g  
 Szén.: 24.7g Cukor: 0.0g Só: 0.9g  
 Ener.: 171.2kcal

### Ebéd

Magyaros karfiollevés [9]  
 Sajtós-tejszínes csirkemell [1,7]  
 Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

Fehé.: 42.7g Zsír: 40.7g T.Zs.: 12.6g  
 Szén.: 68.9g Cukor: 0.1g Só: 3.3g  
 Ener.: 749.5kcal

### Uzsonna

Olasz felvágottas  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 10.0g Zsír: 14.1g T.Zs.: 5.2g  
 Szén.: 23.1g Cukor: 0.0g Só: 1.8g  
 Ener.: 260.4kcal

## KEDD

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Paprikával

Fehé.: 6.6g Zsír: 18.3g T.Zs.: 6.9g  
 Szén.: 25.6g Cukor: 0.8g Só: 0.1g  
 Ener.: 295.3kcal

### Ebéd

Erőleves [9,(1)]  
 Cérnametélttel [1,3]  
 Paradicsomos [9,15]  
 Húsgombóc [3]  
 Főtt burgonyával

Fehé.: 25.2g Zsír: 34.5g T.Zs.: 8.5g  
 Szén.: 71.1g Cukor: 0.0g Só: 2.7g  
 Ener.: 709.8kcal

### Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 9.6g Zsír: 6.9g T.Zs.: 3.6g  
 Szén.: 26.2g Cukor: 0.0g Só: 0.6g  
 Ener.: 206.3kcal

## SZERDA

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Baromfi párizsis  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 9.3g Zsír: 9.1g T.Zs.: 3.4g  
 Szén.: 23.1g Cukor: 0.0g Só: 1.0g  
 Ener.: 212.3kcal

### Ebéd

Magyaros csipetkelevés [1,3,9]  
 Főtt Bécsi rudacska  
 Gyöngybabfőzelékkel [1]  
 Diétás pékáruval BL-E  
 Körte

Fehé.: 28.0g Zsír: 36.2g T.Zs.: 10.6g  
 Szén.: 69.9g Cukor: 1.5g Só: 0.2g  
 Ener.: 718.5kcal

### Uzsonna

Kölesgolyó  
 Alma

Fehé.: 1.9g Zsír: 0.9g T.Zs.: 0.1g  
 Szén.: 18.5g Cukor: 0.2g Só: 0.0g  
 Ener.: 87.6kcal

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Körözöttes [7]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Paradicsommal

Fehé.: 10.2g Zsír: 3.9g T.Zs.: 1.8g  
 Szén.: 26.5g Cukor: 0.0g Só: 0.6g  
 Ener.: 183.4kcal

### Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel [1,7,15]  
 Leccsós sertészelet  
 Bulgurral [1]

Fehé.: 33.3g Zsír: 29.0g T.Zs.: 8.0g  
 Szén.: 70.6g Cukor: 0.0g Só: 1.8g  
 Ener.: 667.1kcal

### Uzsonna

Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4.2g Zsír: 2.5g T.Zs.: 0.3g  
 Szén.: 38.5g Cukor: 8.0g Só: 0.1g  
 Ener.: 196.3kcal

## PÉNTEK

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Csirkemellsonkás  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Kígyóborkával

Fehé.: 11.8g Zsír: 3.0g T.Zs.: 1.3g  
 Szén.: 25.4g Cukor: 0.2g Só: 0.9g  
 Ener.: 175.9kcal

### Ebéd

Palóc gulyásleves  
 Túrőfelfújt [7,15]  
 Csokoládé sodóval [15]  
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34.8g Zsír: 28.3g T.Zs.: 10.3g  
 Szén.: 70.0g Cukor: 1.2g Só: 0.7g  
 Ener.: 678.3kcal

### Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.7g Zsír: 16.0g T.Zs.: 9.2g  
 Szén.: 23.8g Cukor: 0.0g Só: 0.5g  
 Ener.: 267.3kcal

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