

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9.8g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.3g	Só: 1.0g
Ener.: 218.0kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
 Kölesgolyó
 Pusztaöpörkölt burgonyával
 Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 34.5g	Zsír: 29.4g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 67.5g	Cukor: 0.2g	Só: 6.1g
Ener.: 674.7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 7.6g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 23.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 184.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Csicszeriborsókrémes [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 26.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 248.7kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [9]
 Diétás pékáruval BL-E
 Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15]

Fehé.: 20.2g	Zsír: 12.3g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 71.6g	Cukor: 2.5g	Só: 3.0g
Ener.: 483.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 15.7g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.6g	Só: 1.1g
Ener.: 276.5kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 13.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 23.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 191.1kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
 Cérnametélttel [1,3]
 Sertés aprósült
 Sárgaborsófőzelékkel
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 42.6g	Zsír: 25.8g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 69.1g	Cukor: 0.8g	Só: 0.9g
Ener.: 681.3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 24.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.8g
Ener.: 268.3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Tojáskrémes [3,7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kígyóuborkával

Fehé.: 8.1g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 24.2g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 230.2kcal		

Ebéd

Almaleves [15]
 Rántott csirkemell
 Tört burgonyával [(7)]
 Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 32.4g	Zsír: 23.2g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 69.7g	Cukor: 0.0g	Só: 2.6g
Ener.: 581.7kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 2.3g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 12.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 63.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Pulykamell 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

Zöldborsóleves
 Bolognai [15]
 spagetti [1,3]
 Reszelt trapista sajttal [7]
 Alma

Fehé.: 34.5g	Zsír: 36.3g	T.Zs.: 12.1g
Szén.: 68.8g	Cukor: 0.5g	Só: 4.9g
Ener.: 746.0kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 13.5g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.3g	Só: 1.4g
Ener.: 196.2kcal		

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