

# Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Kígyóborkával

Fehé.: 10.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 25.3g	Cukor: 0.3g	Só: 0.7g
Ener.: 233.7kcal		

### Ebéd

Zöldségleves [9]  
 Fasírt [1,3]  
 Burgonyafőzelékkel

Fehé.: 23.9g	Zsír: 39.4g	T.Zs.: 8.7g
Szén.: 70.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 744.3kcal		

### 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		

## KEDD

### 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

Paradicsomleves [1,9,15]  
 Betűtésztával [1,3]  
 Rántott csirkemell  
 Párolt barna rizzzel  
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 28.3g	Zsír: 17.6g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 70.2g	Cukor: 13.9g	Só: 4.0g
Ener.: 555.7kcal		

### Uzsonna

Soproni 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		

## SZERDA

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Petrezselymes túrókrém [7]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Újhagymával

Fehé.: 10.2g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 26.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 181.0kcal		

### Ebéd

Vajgaluskaleves [3,9,(7)]  
 Toscan csirkeragu [15]  
 Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]  
 Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 24.1g	Zsír: 29.0g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 69.7g	Cukor: 0.6g	Só: 6.0g
Ener.: 579.2kcal		

### 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		

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Csirkemellsonkás  
 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 lencsegulyás [1,7,10,(12)]  
 Vaníliás tejberizs [7]  
 MeggyraguvalDIAB [15]  
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.3g	Zsír: 15.3g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 71.2g	Cukor: 7.3g	Só: 1.5g
Ener.: 521.0kcal		

### Uzsonna

Zala felvágottas  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Kígyóborkával

Fehé.: 10.4g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.2g	Só: 0.9g
Ener.: 212.7kcal		

## PÉNTEK

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Trappista 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: 0.7g	Só: 1.1g
Ener.: 277.0kcal		

### Ebéd

Lebbencsleves [1,3]  
 Mustáros sertésragu [7,10,(1,12)]  
 Bulgurral [1]  
 Alma

Fehé.: 29.3g	Zsír: 42.0g	T.Zs.: 12.5g
Szén.: 70.4g	Cukor: 0.0g	Só: 7.1g
Ener.: 771.6kcal		

### Uzsonna

Csemege szalámis  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 8.5g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 23.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 225.3kcal		

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