

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

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

HÉTFŐ

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

Daragaluska leves [1,3,9]
 Sertés aprósült
 Paradicsomos káposzta főzelékkel [15]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 30.1g	Zsír: 22.1g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 69.5g	Cukor: 2.2g	Só: 1.1g
Ener.: 603.3kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 16.7g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 275.7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Hot-dog [1,7]
 Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 10.7g	Zsír: 11.7g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 250.0kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
 Diétás pékáru BL [1]
 Túrófelfújt [7,15]

Fehé.: 44.0g	Zsír: 23.3g	T.Zs.: 8.7g
Szén.: 69.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 667.6kcal		

Uzsonna

Sonkás sajtkrémes [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Hónapos retekkel

Fehé.: 8.1g	Zsír: 12.8g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 245.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
 Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.2g	Zsír: 18.2g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 24.8g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 290.9kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
 Rántott csirkemell
 Zöldborsófőzelékkel [1,15]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 41.6g	Zsír: 27.5g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 61.3g	Cukor: 0.3g	Só: 1.7g
Ener.: 663.1kcal		

Uzsonna

Bécsi 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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kenőmájással allergénmentes
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 7.6g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 26.5g	Cukor: 0.3g	Só: 0.3g
Ener.: 191.5kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
 Carbonara [1,7,(3,6,9,10,12)]
 Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]
 Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 43.3g	Zsír: 38.6g	T.Zs.: 12.3g
Szén.: 69.0g	Cukor: 0.6g	Só: 6.2g
Ener.: 741.0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.6g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 24.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 121.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 16.0g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 24.4g	Cukor: 0.5g	Só: 0.4g
Ener.: 295.8kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
 Lecsos sertésszelet
 Párolt barna rizzzel

Fehé.: 27.1g	Zsír: 31.3g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 69.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 675.8kcal		

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		

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 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér