

# Heti étlap - 2026.05.18 - 05.22

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

## HÉTFŐ

### Tízórai

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

Fehé.: 10.8g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 157.0kcal		

### Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]  
 Rántott csirkemell  
 Párolt rizszel  
 Uborkasalátával [15]

Fehé.: 28.1g	Zsír: 25.9g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 69.5g	Cukor: 0.0g	Só: 4.1g
Ener.: 625.5kcal		

### Uzsonna

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

Fehé.: 13.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 21.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 184.2kcal		

## KEDD

### Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]  
 Sült húskrémes [7,10,(12)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 6.5g	Zsír: 12.5g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 17.8g	Cukor: 0.3g	Só: 0.5g
Ener.: 210.5kcal		

### Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]  
 Kölesgolyó  
 Bolognai [15]  
 Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,3]  
 Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 26.3g	Zsír: 35.3g	T.Zs.: 11.0g
Szén.: 55.9g	Cukor: 0.6g	Só: 2.3g
Ener.: 612.5kcal		

### Uzsonna

Eperlekvár [15,(12)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 87.0kcal		

## SZERDA

### Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]  
 Zöldfűszeres vajkrémes [7]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 3.5g	Zsír: 11.6g	T.Zs.: 5.4g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 178.1kcal		

### Ebéd

Szilvaleves [15]  
 Rántott halfilé [4]  
 Burgonyapürével [(7)]  
 Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 18.0g	Zsír: 36.8g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 49.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 610.8kcal		

### Uzsonna

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

Fehé.: 8.0g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 17.2g	Cukor: 0.2g	Só: 0.7g
Ener.: 161.9kcal		

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]  
 Főtt tojáskarikával [3]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Paradicsommal

Fehé.: 10.8g	Zsír: 8.1g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 15.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.3g
Ener.: 200.1kcal		

### Ebéd

Zöldségleves [9]  
 Csikós tokány [1,7]  
 Bulgurral [1]  
 Körte

Fehé.: 21.6g	Zsír: 34.6g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 56.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 616.8kcal		

### Uzsonna

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

Fehé.: 4.1g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 109.9kcal		

## PÉNTEK

### Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]  
 Sertés párizsis  
 Liga margarinnal  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Paprikával

Fehé.: 7.5g	Zsír: 7.3g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 17.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 166.4kcal		

### Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]  
 Túrófelfújt [7,15]  
 Gyümölcsöntettel [15,(12)]

Fehé.: 46.8g	Zsír: 25.6g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 49.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 614.0kcal		

### Uzsonna

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

Fehé.: 12.9g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 20.7g	Cukor: 0.5g	Só: 0.9g
Ener.: 229.2kcal		

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