

Heti étlap - 2026.08.03 - 08.09

5041 Sertés- és marhamentes 1-3

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Reggeli Tej 2,8% [7] Áfonyalekváros [(12)] Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé: 8,9g Zsír: 5,3g T.Zs.: 2,6g Szén: 33,2g Cukor: 6,5g Só: 0,2g Ener.: 216,6kcal Tízórai Alma Fehé: 0,6g Zsír: 0,6g T.Zs.: 0,0g Szén: 10,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 52,2kcal Ebéd Almalé 100% Csirkemell pörkölt Zöldbabfőzelékkel [1,7] Diétás pékáruval BL-E Fehé: 18,7g Zsír: 10,8g T.Zs.: 2,7g Szén: 54,0g Cukor: 4,5g Só: 1,6g Ener.: 389,7kcal Uzsonna Csipkebogyó tea Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Kápia paprikával Fehé: 6,5g Zsír: 1,6g T.Zs.: 0,5g Szén: 26,7g Cukor: 6,7g Só: 0,4g Ener.: 147,7kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Áttört vöröslencsekrém [7,10,(12)] Diétás pékáru BL [1] Paprikával Fehé: 10,7g Zsír: 10,9g T.Zs.: 5,2g Szén: 30,7g Cukor: 0,0g Só: 0,3g Ener.: 264,3kcal Tízórai Görögdinnye Fehé: 0,5g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén: 6,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 31,1kcal Ebéd Almalé 100% Rántott halfilé [1,3,4] Cukkinis kuszkusszal [1] Uborkasalátával Fehé: 16,2g Zsír: 6,4g T.Zs.: 1,3g Szén: 53,0g Cukor: 3,2g Só: 1,4g Ener.: 337,0kcal Uzsonna Citrom ízű limonádé Vaníliás puding Diétás pékáru BL [1] Fehé: 8,2g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,9g Szén: 45,3g Cukor: 21,7g Só: 0,2g Ener.: 268,4kcal	Reggeli Kakaó [7] Sült paprikakrém [7] Diétás pékáru BL [1] Fehé: 7,8g Zsír: 9,1g T.Zs.: 4,4g Szén: 24,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 213,9kcal Tízórai Nektarin Fehé: 0,5g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g Szén: 5,9g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 27,6kcal Ebéd Édes paradicsomleves [1,9] Betűtészta [1,3] Rakott burgonya virslivel [1,3,7] Céklasalátával [15,(12)] Fehé: 16,8g Zsír: 18,7g T.Zs.: 6,4g Szén: 57,1g Cukor: 16,0g Só: 2,0g Ener.: 480,3kcal Uzsonna Csipkebogyó tea Baromfi párizsis Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Paprikával Fehé: 8,7g Zsír: 8,4g T.Zs.: 3,1g Szén: 29,5g Cukor: 10,0g Só: 1,0g Ener.: 229,8kcal	Reggeli Csipkebogyó tea Natúr vajkrém [7] Diétás pékáru BL [1] Kígyóborkával Fehé: 4,4g Zsír: 8,5g T.Zs.: 4,1g Szén: 26,2g Cukor: 6,8g Só: 0,1g Ener.: 200,2kcal Tízórai Szilva Fehé: 0,3g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,0g Szén: 2,4g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 15,5kcal Ebéd "Vasárnapi" húsleves [9] Cérnametéllel [1,3] Csirke aprósült [(10)] Zöldborsófőzelékkel [1,7] Diétás pékáruval BL-E Fehé: 22,2g Zsír: 14,0g T.Zs.: 2,1g Szén: 65,3g Cukor: 14,8g Só: 0,7g Ener.: 479,3kcal Uzsonna Tej 2,8% [7] Áfonyás háromszög Fehé: 5,7g Zsír: 10,1g T.Zs.: 4,6g Szén: 29,7g Cukor: 3,6g Só: 0,7g Ener.: 245,5kcal	Reggeli Csipkebogyó tea Tajáskrém [3,7] Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé: 5,5g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,3g Szén: 26,5g Cukor: 6,7g Só: 0,1g Ener.: 180,8kcal Tízórai Alma Fehé: 0,6g Zsír: 0,6g T.Zs.: 0,0g Szén: 10,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 52,2kcal Ebéd Meggyleves [1,7] Roston sült csirkemell Vajas burgonyapürével [7] Fehé: 17,2g Zsír: 5,2g T.Zs.: 2,0g Szén: 34,2g Cukor: 1,0g Só: 1,6g Ener.: 256,5kcal Uzsonna Vaníliás tej [7] Sült húskrém [7,10,(12)] Diétás pékáru BL [1] Fehé: 11,3g Zsír: 12,6g T.Zs.: 6,0g Szén: 29,4g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 277,5kcal	Reggeli Tej 2,8% [7] Kókuszos gabonapehely Fehé: 6,6g Zsír: 4,3g T.Zs.: 2,3g Szén: 24,6g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 164,4kcal Tízórai Körte Fehé: 0,6g Zsír: 0,4g T.Zs.: 0,0g Szén: 16,8g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 74,2kcal Ebéd Csirkerağuleves [9] Túrógombóc [1,3,7] Vaníliás joghurt öntettel [7] Fehé: 27,0g Zsír: 20,8g T.Zs.: 5,3g Szén: 45,2g Cukor: 11,1g Só: 3,0g Ener.: 476,4kcal Uzsonna Csipkebogyó tea Pritaminpaprikás sajtkrém [7] Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé: 5,0g Zsír: 7,3g T.Zs.: 4,1g Szén: 27,1g Cukor: 6,7g Só: 0,8g Ener.: 195,1kcal

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