

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 55,7g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 363,0kcal		

Ebéd

Marokkói vöröslencse krémleves [1,10,(12)]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Tejszínes-gombás sertésragu [1,7]
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 24,5g	Zsír: 30,1g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 70,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 639,5kcal		

Uzsonna

Diákcsemegés
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [7]
 Paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 192,3kcal		

KEDD

Tízórai

Erdei gyümölcs ízű limonádé
 Magyaros vajkrém [7]
 Félbarna kenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 6,7g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 39,6g	Cukor: 6,0g	Só: 0,0g
Ener.: 264,5kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
 Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]
 Bounty tejbegríz [1,7]
 Csokoládé öntettel [1,7,15]
 Alma

Fehé.: 22,4g	Zsír: 21,7g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 100,3g	Cukor: 28,2g	Só: 1,2g
Ener.: 691,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Cseresznyés tea
 Sült húskrémes [7,10,(12)]
 Rozskenyér [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 47,1g	Cukor: 15,0g	Só: 1,0g
Ener.: 295,4kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
 Betűtészta [1,3]
 Zöldborsós pulykaragu [1]
 Jázmin rizzsel

Fehé.: 20,2g	Zsír: 15,2g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 82,6g	Cukor: 3,0g	Só: 1,1g
Ener.: 534,7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Kifli [1,(7)]
 Margarinnal [7]

Fehé.: 6,5g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 23,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 167,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
 Zsemle [1]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Margarinnal [7]
 Kígyóborkával

Fehé.: 10,5g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 35,9g	Cukor: 6,3g	Só: 0,3g
Ener.: 265,9kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
 Majorannás húsgolyó [1,3]
 Tarkabab főzelék [1]
 Teljeskiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 29,1g	Zsír: 20,4g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 69,1g	Cukor: 0,0g	Só: 4,0g
Ener.: 579,3kcal		

Uzsonna

Poharas puding [7]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 5,0g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 38,2g	Cukor: 11,9g	Só: 1,1g
Ener.: 185,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
 Metélőhagymás túrókrém [7]
 Rozskenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 15,7g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 52,3g	Cukor: 10,0g	Só: 1,2g
Ener.: 327,2kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Csirkepörkölt tejföllel habarva [1,7]
 Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 28,5g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 55,6g	Cukor: 0,0g	Só: 5,1g
Ener.: 425,0kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna

Fehé.: 4,2g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 37,8g	Cukor: 13,8g	Só: 0,4g
Ener.: 267,0kcal		

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