

### HÉTFŐ

#### Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 9.2g	Zsír: 4.4g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 24.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 176.4kcal		

#### Ebéd

Daragaluska leves [1,3]  
 Sertés aprósült  
 Tökfőzelékkel  
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 16.6g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 47.8g	Cukor: 1.5g	Só: 0.3g
Ener.: 383.1kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 3.1g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 148.2kcal		

### KEDD

#### Tízórai

Zöld tea  
 Hot-dog [1,7]  
 Salátalevéllal

Fehé.: 22.7g	Zsír: 24.6g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 45.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 498.0kcal		

#### Ebéd

Alföldi gulyásleves  
 Piskóta kocka TM DIAB [1,3,15]  
 Vanília sodóval [1,7,15]  
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 25.4g	Zsír: 26.9g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 118.7g	Cukor: 2.7g	Só: 1.4g
Ener.: 824.4kcal		

#### Uzsonna

Sonkás sajtkrémes [7]  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Hónapos rettekkel

Fehé.: 4.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 133.1kcal		

### SZERDA

#### Tízórai

Zöld tea  
 Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Salátalevéllal

Fehé.: 3.3g	Zsír: 9.0g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 15.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.1g
Ener.: 154.9kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 35.6g	Zsír: 31.8g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 90.0g	Cukor: 1.5g	Só: 2.2g
Ener.: 794.1kcal		

#### Uzsonna

Bécsi felvágottas  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

Zöld tea  
 Kenőmájassal  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 19.8g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 130.5kcal		

#### Ebéd

Magyaros karalábéleves  
 Carbonara  
 spagetti [1,3]  
 Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 32.0g	Zsír: 19.7g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 56.0g	Cukor: 2.5g	Só: 3.0g
Ener.: 532.9kcal		

#### Uzsonna

Sós perec

Fehé.: 1.3g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 45.3g	Cukor: 2.4g	Só: 3.0g
Ener.: 207.9kcal		

### PÉNTEK

#### Tízórai

Zöld tea  
 Főtt tojáskarikával [3]  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal  
 Kígyóborkával

Fehé.: 8.2g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 15.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 163.8kcal		

#### Ebéd

Zöldségleves [9]  
 Brokkolis sertésragu  
 Párolt rizzsel

Fehé.: 17.0g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 58.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 477.9kcal		

#### Uzsonna

Olasz felvágottas  
 Diétás pékáru BL [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

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