

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 12.8g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 26.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 202.4kcal		

Ebéd

Burgonyagaluska-leves [1,3,9]
 Cukkinis rizses hús

Fehé.: 17.7g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 62.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 518.8kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.9g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 144.3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Baromfi párizsis
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 124.2kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
 Halpaprikás [1,4,7]
 Galuskával [1,3]

Fehé.: 24.4g	Zsír: 22.2g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 70.8g	Cukor: 10.1g	Só: 4.1g
Ener.: 583.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás túrókrémes [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 7.4g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 117.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7,15]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Főtt tojáskarikával [3]
 Salátalevéllel

Fehé.: 12.6g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 21.9g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 228.6kcal		

Ebéd

Selymes brokkolikrémes [1,7,(3,6,12)]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Stefánia vagdalt [1,3]
 Petrezselymes burgonya [(7)]
 Uborkasalátával édesítőszerrel [15]
 Corn and Joy - sós

Fehé.: 28.6g	Zsír: 35.6g	T.Zs.: 10.9g
Szén.: 67.6g	Cukor: 0.3g	Só: 4.0g
Ener.: 729.6kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Natúr joghurttal [7]

Fehé.: 9.2g	Zsír: 7.4g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 23.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 197.7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Hot-dog [1]
 Salátalevéllel

Fehé.: 22.6g	Zsír: 24.6g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 46.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 500.1kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
 Fasírt [1,3]
 Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.3g	Zsír: 34.9g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 84.6g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 760.3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 13.7g	Zsír: 12.7g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 15.5g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 231.5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllel

Fehé.: 9.8g	Zsír: 12.8g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 26.0g	Cukor: 0.4g	Só: 0.8g
Ener.: 260.1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
 Rántott sertésszelet corn flakes bundában
 TOM [1]
 Burgonyapürével [7]

Fehé.: 33.7g	Zsír: 68.8g	T.Zs.: 11.7g
Szén.: 68.3g	Cukor: 0.0g	Só: 2.7g
Ener.: 1034.8kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

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