

HÉTFŐ

Tízórai

Zöld tea
 Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Salátalevéllal

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 109.0kcal		

Ebéd

Magyaros csirkeraguleves [1,7,9]
 Vaníliás tejberizsDIAB [1,7,15]
 Fahéj szórattal
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 17.1g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 79.0g	Cukor: 1.5g	Só: 1.3g
Ener.: 440.4kcal		

Uzsonna

Magyaros sajtkrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.5g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 144.8kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 11.6g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 219.0kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
 Vadasmártás, mustármentes [9]
 Párolt csirkemell [(10)]
 Penne tésztával [1,3]

Fehé.: 37.5g	Zsír: 10.1g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 63.0g	Cukor: 4.6g	Só: 2.4g
Ener.: 494.6kcal		

Uzsonna

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

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

SZERDA

Tízórai

Zöld tea
 Sonkakrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 131.6kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
 Sült csirkecomb [(10)]
 Tört burgonyával [(7)]
 Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 55.9g	Zsír: 32.2g	T.Zs.: 6.6g
Szén.: 41.1g	Cukor: 0.6g	Só: 3.4g
Ener.: 682.9kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Sült húskrém [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 11.0g	Zsír: 10.7g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 25.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 242.6kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
 Sós kamártaással [1,7,15]
 Húsgombóc [3]
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 14.3g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 37.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 332.8kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Zöld tea
 Álom sonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 6.1g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 15.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 105.4kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
 Sajtos csirkemell [1,3,7]
 Párolt rizzzel
 Kölesgolyó

Fehé.: 41.0g	Zsír: 77.1g	T.Zs.: 12.0g
Szén.: 82.1g	Cukor: 0.5g	Só: 1.6g
Ener.: 1189.5kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.5g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 144.0kcal		

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