

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7,15]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 7.0g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 21.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 146.0kcal		

Ebéd

Burgonyakrémleves [1,7]
 Kolbászmorzsával
 Sertéscsíkok uborkával és sonkával [1,15,(12)]
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 22.7g	Zsír: 28.6g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 74.6g	Cukor: 0.0g	Só: 2.9g
Ener.: 633.1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Toast felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Salátalevéllal

Fehé.: 6.9g	Zsír: 1.7g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 16.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 108.1kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
 Diétás pékáruval BL-E
 Sajtos tejfőlés tészta [1,3,7]

Fehé.: 31.6g	Zsír: 32.1g	T.Zs.: 12.2g
Szén.: 95.2g	Cukor: 2.0g	Só: 3.2g
Ener.: 801.7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Trappista sajt szelettel [7]

Fehé.: 13.4g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 227.6kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Sült húskrémes [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllal

Fehé.: 4.2g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 146.1kcal		

Ebéd

Zöldségleves
 Csirkepörkölt [1]
 Galuskával [1,3]
 Kölesgolyó

Fehé.: 39.6g	Zsír: 19.5g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 89.8g	Cukor: 0.4g	Só: 4.6g
Ener.: 686.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Tojáskarikával [3]
 Kígyóuborkával

Fehé.: 24.6g	Zsír: 21.0g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 16.0g	Cukor: 0.7g	Só: 0.8g
Ener.: 409.8kcal		

Ebéd

Orjaleves [9]
 Csigatésztával [1,3]
 Húsgolyó
 Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 22.0g	Zsír: 34.3g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 65.0g	Cukor: 1.5g	Só: 1.1g
Ener.: 665.4kcal		

Uzsonna

Sós pereg

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

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7,15]
 Metélfahagymás túrókrémes [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllal

Fehé.: 9.5g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 22.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 163.9kcal		

Ebéd

Sóskrémleves édesítőszerrel [1,7,15]
 Kölesgolyó
 Pulykaragu [1]
 Jázmin rizszel

Fehé.: 20.8g	Zsír: 15.5g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 78.0g	Cukor: 0.1g	Só: 1.1g
Ener.: 520.6kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [15]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 16.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 76.4kcal		

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