

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Csokoládéceppes mini kuglóf [1,3,7,
 (6,8,9,10,11)]

Fehé.: 13,5g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 73,8g	Cukor: 36,1g	Só: 1,5g
Ener.: 457,6kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 21,4g	Zsír: 34,4g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 60,8g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 629,2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsomag
 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
 Toast felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [7]
 Paradicsommal

Fehé.: 10,7g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 40,6g	Cukor: 6,0g	Só: 0,5g
Ener.: 231,8kcal		

Ebéd

Pásztorgulyás
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Daráltészta [1,3]
 Almakompót

Fehé.: 17,8g	Zsír: 10,1g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 84,0g	Cukor: 6,2g	Só: 1,0g
Ener.: 480,8kcal		

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

Zöldséges sárgaborsóleves [1,9]
 Csirkemell pörkölt tejföllel habarva [1,7]
 Házi nokedlivel [1,3,7]
 Alma

Fehé.: 28,5g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 76,3g	Cukor: 0,0g	Só: 4,7g
Ener.: 495,8kcal		

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]
 Csigatésztával [1,3]
 Majorannás húsgolyó [1,3]
 Tarkabab főzelékkel [1]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 30,1g	Zsír: 20,7g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 73,5g	Cukor: 0,0g	Só: 4,0g
Ener.: 604,0kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Kakaó [7]
 Metéőhagymás túrókrémes [7]
 Rozskenyér [1]
 Paradicsommal

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

Ebéd

Zöld minestrone pestoval [1,9]
 Rövidcső tésztával [1,3]
 Zöldborsós pulykaragu [1]
 Jázmin rizszel

Fehé.: 22,8g	Zsír: 17,7g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 85,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 579,7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 47,4g	Cukor: 19,5g	Só: 0,5g
Ener.: 278,3kcal		

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