

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Kalács [1,3,7]
Alma

Fehé.: 14.5g	Zsír: 9.9g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 60.0g	Cukor: 4.6g	Só: 0.9g
Ener.: 391.1kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Fasírt [1,3]
Majorannás burgonyafőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 17.2g	Zsír: 21.1g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 52.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 475.5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7]

Fehé.: 8.6g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 31.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 213.2kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 45.9g	Cukor: 12.5g	Só: 0.7g
Ener.: 256.5kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Rántott sajt [7,(1,3)]
Párolt rizszel
Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 19.9g	Zsír: 44.8g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 63.6g	Cukor: 3.0g	Só: 2.7g
Ener.: 743.8kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [7]
Paprikával

Fehé.: 8.5g	Zsír: 9.0g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 230.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Petrezselymes túrókrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Újhagymával

Fehé.: 8.5g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.8g	Cukor: 15.0g	Só: 0.4g
Ener.: 235.6kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Toscan csirkeragu
Penne tésztával [1,3]

Fehé.: 12.8g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 53.5g	Cukor: 2.5g	Só: 2.5g
Ener.: 345.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]

Fehé.: 8.0g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 164.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Tojásos babkrémes [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9.3g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 47.1g	Cukor: 15.1g	Só: 1.0g
Ener.: 279.4kcal		

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Kakaós csiga [1,3,7,8,(5)]

Fehé.: 18.6g	Zsír: 14.8g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 85.1g	Cukor: 15.5g	Só: 1.0g
Ener.: 549.7kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 45.3g	Cukor: 22.5g	Só: 0.9g
Ener.: 275.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
Turista felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [7]
Salátalevéllal

Fehé.: 9.3g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 45.1g	Cukor: 15.0g	Só: 1.4g
Ener.: 291.8kcal		

Ebéd

Lebbensleves [1,3]
Mustáros sertésragu [7,10,(1,12)]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 21.0g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 63.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 456.8kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 18.3g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 40.0g	Cukor: 20.9g	Só: 0.7g
Ener.: 341.2kcal		

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