

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
 Fehé.: 12.6g Zsír: 8.2g T.Zs.: 3.8g
 Szén.: 50.5g Cukor: 12.7g Só: 0.9g
 Ener.: 327.7kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztával [1]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Fehé.: 16.3g Zsír: 17.9g T.Zs.: 4.9g
 Szén.: 49.5g Cukor: 9.0g Só: 1.8g
 Ener.: 427.3kcal

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Alma
 Fehé.: 2.4g Zsír: 9.4g T.Zs.: 2.3g
 Szén.: 29.7g Cukor: 10.0g Só: 0.3g
 Ener.: 216.0kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Mézes
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 6.1g Zsír: 2.6g T.Zs.: 1.1g
 Szén.: 54.5g Cukor: 23.1g Só: 0.1g
 Ener.: 266.6kcal

Ebéd

Tejfölös bableves [1,7,9]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Vaníliás piskóta [1,3,7]
Csokoládé öntettel [7,15]
Alma
 Fehé.: 18.4g Zsír: 26.5g T.Zs.: 5.7g
 Szén.: 116.7g Cukor: 36.2g Só: 1.9g
 Ener.: 785.1kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával
 Fehé.: 0.7g Zsír: 8.1g T.Zs.: 3.9g
 Szén.: 1.0g Cukor: 0.0g Só: 0.0g
 Ener.: 79.9kcal

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Póréhagymakarikával
 Fehé.: 6.8g Zsír: 9.6g T.Zs.: 3.4g
 Szén.: 36.3g Cukor: 6.4g Só: 0.1g
 Ener.: 261.4kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Panírozott dinó
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
 Fehé.: 14.3g Zsír: 15.1g T.Zs.: 4.4g
 Szén.: 54.9g Cukor: 12.1g Só: 1.0g
 Ener.: 415.7kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
 Fehé.: 2.5g Zsír: 13.1g T.Zs.: 3.6g
 Szén.: 13.5g Cukor: 0.0g Só: 0.8g
 Ener.: 182.5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Hot-dog [1,7]
Ketchupp
 Fehé.: 11.9g Zsír: 12.4g T.Zs.: 4.7g
 Szén.: 42.7g Cukor: 19.8g Só: 1.1g
 Ener.: 331.8kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Carbonara [1,7,(3,6,9,10,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
 Fehé.: 28.3g Zsír: 18.2g T.Zs.: 7.5g
 Szén.: 54.3g Cukor: 0.4g Só: 4.0g
 Ener.: 496.8kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel
 Fehé.: 8.8g Zsír: 8.8g T.Zs.: 3.4g
 Szén.: 32.0g Cukor: 0.1g Só: 0.9g
 Ener.: 242.3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 11.4g Zsír: 7.7g T.Zs.: 2.6g
 Szén.: 43.8g Cukor: 15.2g Só: 0.3g
 Ener.: 305.1kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Bácsi rizseshús
Káposztasalátával
 Fehé.: 16.0g Zsír: 19.2g T.Zs.: 5.6g
 Szén.: 81.2g Cukor: 21.0g Só: 0.6g
 Ener.: 559.8kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Sonkás kockasajttal [7]
 Fehé.: 13.2g Zsír: 14.6g T.Zs.: 8.9g
 Szén.: 27.7g Cukor: 4.9g Só: 1.9g
 Ener.: 305.9kcal

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