

HÉTFŐ

Tízórai

Tejeskávé [7]
 Csirkemellsonkás
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 24.1g	Cukor: 12.0g	Só: 0.8g
Ener.: 188.8kcal		

Ebéd

Tiroli gombóclevés [1,7,9,12]
 Sáfrányos-Zöldséges rizses csirke

Fehé.: 15.9g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 45.5g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 320.7kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]
 Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 31.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 231.1kcal		

KEDD

Tízórai

Narancsos tea
 Baromfi párizsis
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 8.7g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 42.5g	Cukor: 12.1g	Só: 1.2g
Ener.: 266.5kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbólevés [1,7]
 Halpaprikás [1,4,7]
 Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 25.1g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 62.7g	Cukor: 0.4g	Só: 4.3g
Ener.: 471.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácos túrós táská [3,12,13]
 Fehé.: 9.0g
 Zsír: 18.5g | T.Zs.: 5.7g || Szén.: 26.4g | Cukor: 0.0g | Só: 1.5g |
| Ener.: 308.0kcal | | |

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Margarinnal [(7)]
 Paradicsommal

Fehé.: 12.7g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 21.9g	Cukor: 10.1g	Só: 0.5g
Ener.: 244.1kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]
 Nachoszal
 Szüreti sertésvagdalt sonkával, tojással [1,3]
 Petrezselymes burgonya [(7)]
 Házi káposztasalátával
 Körte

Fehé.: 20.5g	Zsír: 26.8g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 77.9g	Cukor: 8.1g	Só: 2.5g
Ener.: 654.2kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málna ízű limonádé
 Hot-dog [1,7]
 Ketchuppal

Fehé.: 11.8g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 34.4g	Cukor: 4.8g	Só: 1.1g
Ener.: 298.2kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
 Fűszeres húsgolyó [1,3]
 Savanyított zöldbabfőzelék [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 18.8g	Zsír: 22.5g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 51.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 490.2kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Trapista sajt szelettel [7]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 8.6g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 1.1g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 132.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
 Rozskenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 13.6g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 42.4g	Cukor: 0.4g	Só: 1.5g
Ener.: 349.6kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]
 Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]
 Vajos burgonyapürével [7]

Fehé.: 19.2g	Zsír: 30.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 69.4g	Cukor: 13.0g	Só: 1.3g
Ener.: 629.0kcal		

Uzsonna

Pizzás csiga [5,6]
 Fehé.: 2.3g
 Zsír: 10.3g | T.Zs.: 2.7g || Szén.: 11.5g | Cukor: 0.0g | Só: 0.9g |
| Ener.: 148.8kcal | | |

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