

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Magyaros vajkrémes [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Paprikával

Fehé.: 13.1g	Zsír: 11.8g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 39.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 319.0kcal		

Ebéd

Tejszínes tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Kiskocka tésztával [1,3]
 Sertéspörkölt [1]
 Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 19.6g	Zsír: 24.4g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 60.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 527.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7.4g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 28.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 194.7kcal		

KEDD

Tízórai

Menta ízű limonádé
 Sült húskrémes [7,10,(12)]
 Félbarna kenyér [1]
 Kígyóuborkával

Fehé.: 7.6g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 38.4g	Cukor: 6.1g	Só: 0.3g
Ener.: 255.7kcal		

Ebéd

Poncichter gulyás [1,9]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 Gránátos kocka [1,3]
 Vegyes vágottal [15,(10,12)]
 Körte

Fehé.: 23.4g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 91.1g	Cukor: 0.0g	Só: 2.2g
Ener.: 606.3kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [4,5,13]

Fehé.: 11.7g	Zsír: 26.5g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 19.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 365.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Karamellás tej [7]
 Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13.8g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 68.2g	Cukor: 23.6g	Só: 0.9g
Ener.: 413.2kcal		

Ebéd

Olaszos paradicsomleves [1,9]
 Fűszeres toasztal [1,9]
 Húsos rakott cukkini-padlizsán [1,7,(9)]

Fehé.: 15.6g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 65.2g	Cukor: 30.3g	Só: 3.3g
Ener.: 526.7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8.5g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 1.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 133.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Eper ízű limonádé
 Olasz felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 9.0g	Zsír: 8.9g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 38.9g	Cukor: 6.0g	Só: 0.9g
Ener.: 271.9kcal		

Ebéd

Zöldségerőleves [9]
 Lúdgégetésza [1,3]
 Meatballs [1,3]
 Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
 Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 19.1g	Zsír: 20.9g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 58.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 509.2kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
 Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 7.1g	Zsír: 5.3g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 23.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 169.5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Meggyes tea
 Baromfi párizsis
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóuborkával

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 15.4g	Cukor: 15.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.7kcal		

Ebéd

Selymes brokkolikrémeleves [1,7,(3,6,12)]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Currys-kakukkfűves zsemlemorzsában rántott
 tengeri halfilé [1,3,4]
 Jázmin rizzsel
 Majonézzal [3,10,(7)]

Fehé.: 23.5g	Zsír: 45.8g	T.Zs.: 7.4g
Szén.: 93.7g	Cukor: 0.2g	Só: 1.6g
Ener.: 885.5kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög
 [4,5,13]

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