

HÉTFŐ

Tízórai

Almás-fahéjas tea
 Majonézos tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
 Rozskenyér [1]
 Paprikával

Fehé.: 9,0g	Zsír: 11,8g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 46,0g	Cukor: 15,1g	Só: 1,0g
Ener.: 334,2kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Mézes mustáros sertésragu [7,10,(12)]
 Párolt rizszel

Fehé.: 18,3g	Zsír: 32,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 71,5g	Cukor: 2,3g	Só: 1,2g
Ener.: 659,3kcal		

Uzsonna

puding vanília vagy csoki
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 4,1g	Zsír: 0,7g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 24,4g	Cukor: 1,3g	Só: 0,4g
Ener.: 120,6kcal		

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

Rántott leves [1]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Rakott kelkáposzta bulgurral [1,7]

Fehé.: 13,5g	Zsír: 21,1g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 34,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 379,5kcal		

Uzsonna

Turista szalámi
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 28,5g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 190,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
 Magyaros vajkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 6,2g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 43,5g	Cukor: 15,0g	Só: 0,1g
Ener.: 279,4kcal		

Ebéd

Tejfölös bableves [1,7,9]
 Mákos
 Tészta [1,3]
 Alma

Fehé.: 18,0g	Zsír: 13,8g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 81,0g	Cukor: 10,0g	Só: 5,6g
Ener.: 525,6kcal		

Uzsonna

Pizzaszelet [1,7]

Fehé.: 11,9g	Zsír: 9,8g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 39,1g	Cukor: 0,2g	Só: 1,1g
Ener.: 248,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
 Zöldfűszeres vajkrém [7]
 Félbarna kenyér [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 7,0g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 50,1g	Cukor: 15,0g	Só: 0,0g
Ener.: 308,4kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
 Csigatésztával [1,3]
 Sertéspörkölt
 Tökfőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 17,1g	Zsír: 21,2g	T.Zs.: 6,4g
Szén.: 45,4g	Cukor: 7,0g	Só: 0,8g
Ener.: 443,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült gesztenyés rúd [6,(5,8)]

Fehé.: 1,4g	Zsír: 4,7g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 25,6g	Cukor: 17,6g	Só: 0,1g
Ener.: 150,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 49,5g	Cukor: 4,6g	Só: 0,9g
Ener.: 339,0kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
 Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
 Petrezselymes burgonyával [(7)]

Fehé.: 23,8g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 57,7g	Cukor: 27,4g	Só: 0,7g
Ener.: 413,0kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,5g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 229,1kcal		

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