

HÉTFŐ

Tízórai

Szívószás kakaó

Molnárika [1,3,7]

Fehé.: 5.6g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 29.8g	Cukor: 2.7g	Só: 0.6g
Ener.: 187.3kcal		

Ebéd

Erőleves [9]

Paradicsomos húsoskáposzta [1]

Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 19.4g	Zsír: 34.8g	T.Zs.: 7.4g
Szén.: 53.7g	Cukor: 12.0g	Só: 0.8g
Ener.: 609.2kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]

Zsemle [1]

Paprikával

Fehé.: 5.8g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 30.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 256.4kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Kenőmájással

Félbarna kenyér [1]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 10.1g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 65.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.5g
Ener.: 349.7kcal		

Ebéd

Jókai bableves [1,7,9]

Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Dejós [1,8,(5)]

Főtt tésztával [1,(3)]

Alma

Fehé.: 25.6g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 108.6g	Cukor: 10.5g	Só: 1.0g
Ener.: 696.4kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Póréhagymakarikával

Fehé.: 7.8g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 56.5g	Cukor: 0.6g	Só: 0.1g
Ener.: 386.5kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]

Panírozott dinó

Zöldborsófőzelékkel [1,7]

Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 18.7g	Zsír: 23.8g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 88.2g	Cukor: 20.1g	Só: 1.3g
Ener.: 646.9kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10.0g	Zsír: 11.8g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 31.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 272.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Hot-dog [1,7]

Pirított hagymával

Ketchappal

Fehé.: 12.8g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 55.3g	Cukor: 4.8g	Só: 1.1g
Ener.: 383.6kcal		

Ebéd

Karalábéleves [1]

Carbonara [1,7,(3,6,9,10,12)]

spagetti [1,3]

Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 34.3g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 70.2g	Cukor: 0.3g	Só: 4.0g
Ener.: 618.4kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]

Körte

Fehé.: 2.4g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 37.2g	Cukor: 10.0g	Só: 0.3g
Ener.: 243.3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Csicszeriborsókrém [7,10,(12)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Kígyóborkával

Fehé.: 8.0g	Zsír: 9.0g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 57.4g	Cukor: 0.1g	Só: 0.3g
Ener.: 341.6kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves [1,7]

Majorannás sertésragu [1]

Párolt rizzsel

Fehé.: 18.8g	Zsír: 31.6g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 96.6g	Cukor: 20.8g	Só: 2.4g
Ener.: 742.7kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]

Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12.0g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 25.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 246.5kcal		

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