

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás tejital
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.8g	Cukor: 11.0g	Só: 0.5g
Ener.: 109.3kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pusztapörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrrel [1]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 23.4g	Zsír: 31.8g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 75.2g	Cukor: 0.3g	Só: 5.6g
Ener.: 687.3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 10.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 248.3kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]

Zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7.1g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 58.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 339.2kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7,9]
Félbarna kenyérrrel [1]
Szilvalekváros gombóc [1]
Porcukorral

Fehé.: 24.3g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 14.8g
Szén.: 128.9g	Cukor: 46.0g	Só: 3.9g
Ener.: 676.4kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 14.2g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 31.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 284.0kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Sertés párizsis

Félbarna kenyérrrel [1]
Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 7.4g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 41.9g	Cukor: 4.7g	Só: 1.1g
Ener.: 265.2kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Sertéspörkölt
Félbarna kenyérrrel [1]

Fehé.: 26.8g	Zsír: 24.3g	T.Zs.: 8.8g
Szén.: 55.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 550.2kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácos túrós táska [1,3,6,7,
(8,11,12)]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 26.4g	Cukor: 7.9g	Só: 0.6g
Ener.: 308.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Majonéz tojáskrém [3,7,10,(1,12)]

Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 10.6g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 58.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.0g
Ener.: 435.4kcal		

Ebéd

Almaleves [1,7]
Rántott sertésszelet [1,3]
Tört burgonyával [(7)]
Káposztasalátával

Fehé.: 23.2g	Zsír: 47.0g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 93.8g	Cukor: 20.0g	Só: 2.6g
Ener.: 877.9kcal		

Uzsonna

Poharas puding [1,7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 47.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 278.3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
Gabonagolyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 9.9g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 43.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 245.0kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 32.1g	Zsír: 28.5g	T.Zs.: 8.8g
Szén.: 80.0g	Cukor: 2.3g	Só: 1.8g
Ener.: 644.8kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 11.4g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 29.4g	Cukor: 4.7g	Só: 0.6g
Ener.: 206.2kcal		

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