

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
 Mézes
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12.4g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 54.9g	Cukor: 8.1g	Só: 0.9g
Ener.: 321.8kcal		

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [1,9]
 Sajtós-tejszínes csirkeragu [1,7]
 Orsó tésztával [1,3]

Fehé.: 38.9g	Zsír: 18.3g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 76.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 593.9kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 12.1g	Zsír: 12.8g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 259.9kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
 Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
 Félbarna kenyér [1]
 Paprikával

Fehé.: 7.8g	Zsír: 14.3g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 58.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 394.5kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
 Paradicsomos [1,9]
 Húsgombóc [3]
 1/2 adag Főtt burgonyával
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 16.5g	Zsír: 35.5g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 65.9g	Cukor: 15.0g	Só: 2.1g
Ener.: 657.6kcal		

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]
 Mákosguba ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7]

Fehé.: 5.6g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 40.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 230.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
 Kalács [1,3,7]

Fehé.: 7.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 38.9g	Cukor: 4.6g	Só: 0.6g
Ener.: 241.9kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
 Sült virsli
 Gyöngybabfőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Mandarin

Fehé.: 25.4g	Zsír: 29.7g	T.Zs.: 8.3g
Szén.: 73.1g	Cukor: 0.8g	Só: 7.4g
Ener.: 661.6kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 30.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 278.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
 Körözöttes [7]
 Rozskenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 11.2g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 5.4g
Szén.: 57.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 306.8kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves [1,7]
 Lecsós sertésragu
 Bulgurral [1]

Fehé.: 25.8g	Zsír: 40.9g	T.Zs.: 15.3g
Szén.: 99.8g	Cukor: 20.8g	Só: 3.1g
Ener.: 848.7kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7.6g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 28.6g	Cukor: 0.0g	Só: 7.0g
Ener.: 228.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
 Tavaszi felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 9.5g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 54.8g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 320.0kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Dejós [1,8,(5)]
 Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 22.5g	Zsír: 16.1g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 90.5g	Cukor: 15.7g	Só: 2.5g
Ener.: 600.5kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtós rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
 Alma

Fehé.: 5.4g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 27.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 151.9kcal		

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér