

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]
 Rozskenyér [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 11.3g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 58.7g	Cukor: 0.2g	Só: 1.6g
Ener.: 352.5kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
 Rántott sajt [1,3,7]
 Párolt rizszel
 Tartármártással [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 30.1g	Zsír: 48.5g	T.Zs.: 15.3g
Szén.: 125.4g	Cukor: 31.2g	Só: 3.0g
Ener.: 1063.4kcal		

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 109.3kcal		

KEDD

Tízórai

Szívószás kakaó
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 109.3kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
 Mustáros sertésragu [7,10,(1,12)]
 Bulgurral [1]
 Alma

Fehé.: 32.4g	Zsír: 24.0g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 95.9g	Cukor: 0.0g	Só: 6.8g
Ener.: 715.6kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 12.1g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 265.6kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Sárgarépas sajtvarázskrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Újhagymával

Fehé.: 7.5g	Zsír: 7.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 55.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 308.4kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
 Toscan csirkeragu
 Penne tésztával [1,3]
 Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 21.0g	Zsír: 15.9g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 65.5g	Cukor: 3.1g	Só: 3.2g
Ener.: 420.4kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 8.0g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 164.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Poharas tej [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

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Vaníliás tejberizs [1,7]
 Meggyraguval

Fehé.: 27.6g	Zsír: 14.6g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 117.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 716.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 29.0g	Cukor: 0.2g	Só: 1.1g
Ener.: 224.0kcal		

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