

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 14.4g	Zsír: 15.3g	T.Zs.: 8.8g
Szén.: 39.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.7g
Ener.: 356.6kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
 Csirkepaprikás [1,7]
 Galuskával [1,3,7]
 Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 30.7g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 62.8g	Cukor: 0.0g	Só: 6.1g
Ener.: 446.1kcal		

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

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
 Korpás zsemle [1]
 Paprikával

Fehé.: 8.0g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 55.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 303.6kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
 Lenmagos húsgolyó [1,3]
 Tökfőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 22.7g	Zsír: 38.5g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 62.4g	Cukor: 9.0g	Só: 3.4g
Ener.: 693.5kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]
 Alma

Fehé.: 4.8g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 48.3g	Cukor: 13.8g	Só: 0.4g
Ener.: 319.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tejital
 Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 7.0g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 45.1g	Cukor: 11.1g	Só: 0.6g
Ener.: 266.0kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
 Rántott csirkemell corn flakes bundában [1,3]
 Riziz-bizivel
 Coleslaw salátával [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 28.3g	Zsír: 51.3g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 126.4g	Cukor: 33.0g	Só: 3.4g
Ener.: 1086.9kcal		

Uzsonna

Májusi csemege
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 32.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 227.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Csirkemellsonkás
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 12.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 57.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 312.9kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [1,7]
 Paraj főzelékkel [1,7]
 Főtt tojás [3]
 Főtt burgonyával
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Narancs

Fehé.: 36.7g	Zsír: 29.2g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 85.7g	Cukor: 0.3g	Só: 2.5g
Ener.: 788.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült gesztenyés rúd [10,12]

Fehé.: 1.4g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 25.6g	Cukor: 17.6g	Só: 0.1g
Ener.: 150.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Sült zöldségkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Cornexi málnás Zabrudai [(1,5,7,8,11)]

Fehé.: 8.6g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 72.4g	Cukor: 8.1g	Só: 0.4g
Ener.: 445.6kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Rakott zöldbab bulgarral [1,7]

Fehé.: 25.0g	Zsír: 33.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 71.5g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 684.2kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 10.3g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 32.0g	Cukor: 0.1g	Só: 1.3g
Ener.: 276.5kcal		

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