

HÉTFŐ

Tízórai

Szívószás kakaó

Briós [1,3,7]

Fehé.: 3.6g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 23.2g	Cukor: 5.7g	Só: 0.3g
Ener.: 137.0kcal		

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]

Csirke nuggets [(1,3,7)]

Kukoricás rizzsel

Ketchuppal

Fehé.: 28.4g	Zsír: 29.0g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 70.6g	Cukor: 4.8g	Só: 5.3g
Ener.: 658.2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsomag

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 8.2g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 208.7kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Sült húskrémes [7,10,(12)]

Rozskenyér [1]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 9.2g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 56.8g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 366.7kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]

spagetti [1,3]

Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 31.9g	Zsír: 41.8g	T.Zs.: 13.3g
Szén.: 77.6g	Cukor: 2.6g	Só: 1.9g
Ener.: 823.8kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,(3,8,10,11,12)]

Alma

Fehé.: 4.4g	Zsír: 19.0g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 45.9g	Cukor: 12.8g	Só: 0.7g
Ener.: 376.0kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Paradicsommal

Fehé.: 7.2g	Zsír: 14.5g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 56.2g	Cukor: 0.6g	Só: 0.6g
Ener.: 383.6kcal		

Ebéd

Szatmári szilvkrémléves [1,7,(12)]

Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)]

Tört burgonyával [(7)]

Vitaminalátával

Fehé.: 20.3g	Zsír: 24.6g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 113.9g	Cukor: 33.5g	Só: 3.2g
Ener.: 769.2kcal		

Uzsonna

Poharas puding [1,7]

Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 47.4g	Cukor: 19.5g	Só: 0.5g
Ener.: 278.3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Poharas tej [7]

Mézes

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12.8g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 58.2g	Cukor: 16.2g	Só: 0.3g
Ener.: 335.0kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]

Csikós tokány [1,7]

Bulgurral [1]

Körte

Fehé.: 25.5g	Zsír: 38.9g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 101.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 845.6kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd

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

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Sertés párizsis

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 7.5g
Szén.: 56.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 343.7kcal		

Ebéd

Sárgaborsó-krémléves [1]

Kolbászmorzsával

Prézlis nudli [1]

Eper öntettel

Porcukorral

Fehé.: 22.2g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 128.5g	Cukor: 10.0g	Só: 4.3g
Ener.: 691.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Rozsos zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 9.0g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 20.8g	Cukor: 0.3g	Só: 1.1g
Ener.: 186.3kcal		

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