

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
 Kalács [1,3,7]
 Barackleváros [(12)]

Fehé.: 14.0g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 63.8g	Cukor: 18.8g	Só: 0.9g
Ener.: 396.8kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
 Eperlevél tésztával [1,3]
 Curry-s Ázsiai csirkeragu [1,7]
 Párolt rizszel

Fehé.: 23.8g	Zsír: 17.2g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 81.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 577.3kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 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
 Margarinnal [(7)]
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Paradicsommal

Fehé.: 6.3g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 27.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 208.0kcal		

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves [1,7]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Milánói [1,(3,6,7,12)]
 Makaróni tésztával [1,3]
 Reszelt trapista sajttal [7]
 Görögdinnye

Fehé.: 40.0g	Zsír: 36.7g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 93.6g	Cukor: 4.4g	Só: 4.9g
Ener.: 871.2kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [4,5,13]

Fehé.: 11.7g	Zsír: 26.5g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 19.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 365.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
 Rozskenyér [1]
 Kenőmájassal

Fehé.: 9.4g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 37.4g	Cukor: 0.2g	Só: 1.2g
Ener.: 242.7kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
 Csigatésztával [1,3]
 Fokhagymás sertéstokány [1,7]
 Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 15.5g	Zsír: 25.2g	T.Zs.: 0.5g
Szén.: 25.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 392.9kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kigóuborkával

Fehé.: 8.6g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 221.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Körözöttes [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 10.7g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 55.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 293.7kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
 Csipetkétésztával [1,3]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Almás kenyérpuding magyarosan [1,3,7,(12)]
 Dejő szórattal [1,8,(5)]

Fehé.: 31.5g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 134.8g	Cukor: 10.5g	Só: 0.6g
Ener.: 837.8kcal		

Uzsonna

Sajtos 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		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Csirkemellsonkás
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paradicsommal

Fehé.: 5.9g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 27.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 159.1kcal		

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
 Cérnácskával [1,3]
 Egészben párolt sertéskaraj [(1,10)]
 Köményes pecsenyelé [1]
 Tört burgonyával [(7)]
 Párolt lilakáposztával

Fehé.: 25.1g	Zsír: 29.7g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 63.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 628.1kcal		

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		

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