

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 14.4g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 8.6g
Szén.: 40.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 359.6kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
 Lecsós sertésragu
 bulgurral [1]

Fehé.: 26.0g	Zsír: 42.6g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 72.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 763.4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8.8g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 215.0kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Majonéz tojáskrém [3,7,10,(12)]
 Félbarna kenyér [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 10.6g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 60.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 426.8kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
 Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Káposztás Cvekedi [1,3]
 Porcukorral
 Alma

Fehé.: 23.9g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 104.0g	Cukor: 10.0g	Só: 0.5g
Ener.: 642.9kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 2.5g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 13.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 182.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás szívószálas tej
 Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 5.6g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 29.8g	Cukor: 2.7g	Só: 0.6g
Ener.: 187.3kcal		

Ebéd

Mediterrán fűszeres paradicsomleves aszalt
 paradicsommal [1,9,(5,6,7,8,10,11,12)]
 Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 20.9g	Zsír: 28.5g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 87.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 696.9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 11.0g	Zsír: 3.7g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 30.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 198.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Soproni felvágottas
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.0g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 26.0g	Cukor: 0.1g	Só: 1.3g
Ener.: 223.4kcal		

Ebéd

Zöldségeszencia [9]
 Kiskagyló tésztával [1,3]
 Mustáros lencsefőzelék [1,7,10,(3,6,9,12)]
 Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 35.0g	Zsír: 43.0g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 63.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 748.3kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémés
 puding

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

PÉNTEK

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
 Margarinnal [(7)]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Trapista sajt szelettel [7]
 Paprikával

Fehé.: 14.2g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 29.5g	Cukor: 0.5g	Só: 0.9g
Ener.: 276.8kcal		

Ebéd

Sült paprikakrémleves [1,7]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Pankó morzsában rántott hallfilé [1,3,4,
 (5,6,7,8,11,12)]
 Kukoricás rizzsel
 Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 22.5g	Zsír: 54.7g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 90.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 951.7kcal		

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		

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