

HÉTFŐ

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
 Magyaros vajkrémes [7]
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Paprikával

Fehé.: 1.1g	Zsír: 12.1g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 1.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 119.8kcal		

Ebéd

Tojással gazdagított leves [1,3]
 Póréhagymás-tejszínes Sertésragu [1,7]
 Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 24.6g	Zsír: 34.5g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 75.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 692.8kcal		

Uzsonna

Diákcsemegés
 Kifli [1,(7)]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6.0g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 22.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 170.1kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Szendvics sonkás
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paradicsommal

Fehé.: 12.8g	Zsír: 5.3g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 54.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 316.0kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
 Bruschetta chips-el [1,7]
 Teriyaki tészta csirkemell Rögökkel [1,6,(3)]

Fehé.: 31.5g	Zsír: 21.0g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 71.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 601.6kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [4,5,13]

Fehé.: 3.8g	Zsír: 18.3g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 40.0g	Cukor: 20.9g	Só: 0.7g
Ener.: 341.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Tonhalkrémes [3,4,7,10]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 7.1g	Zsír: 14.3g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 54.6g	Cukor: 0.6g	Só: 0.1g
Ener.: 375.4kcal		

Ebéd

Füstölt kolbászos fejtettbaleves [1,9]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Rizsfelfújt [3,7,(12)]
 Baracklekváros [(12)]
 Porcukorral

Fehé.: 25.6g	Zsír: 19.1g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 139.9g	Cukor: 10.0g	Só: 0.0g
Ener.: 838.9kcal		

Uzsonna

Májkrémes
 Zsemle [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 8.3g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 36.5g	Cukor: 0.2g	Só: 0.4g
Ener.: 228.3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Poharas tej [7]
 Tavaszi felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 15.8g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 40.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 317.3kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
 Sertéspörkölt
 Kapros tejfőlés tökfőzeléssel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Görögdinnye

Fehé.: 21.0g	Zsír: 28.3g	T.Zs.: 5.3g
Szén.: 70.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 626.0kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [4,5,13]

Fehé.: 1.8g	Zsír: 8.8g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 19.2g	Cukor: 10.0g	Só: 0.3g
Ener.: 163.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás szívószálás tej
 Kalács [1,3,7]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7.1g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 38.9g	Cukor: 4.6g	Só: 0.7g
Ener.: 259.2kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Csirkemellfilé roston [(10)]
 Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
 Puliszkával

Fehé.: 32.9g	Zsír: 43.5g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 59.1g	Cukor: 0.1g	Só: 0.1g
Ener.: 761.9kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
 Kifli [1,(7)]
 Alma

Fehé.: 11.0g	Zsír: 10.9g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 34.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 282.0kcal		

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