

### HÉTFŐ

#### Tízórai

Vaníliás szívszálás tej  
 Csirkemellsonkás  
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]  
 Margarinnal [(7)]  
 Paprikával

Fehé.: 5.5g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 2.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 56.3kcal		

#### Ebéd

Tirol gombóclevés [1,7,9,12]  
 Sáfrányos-Zöldéses rizses csirke

Fehé.: 23.0g	Zsír: 11.2g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 61.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 441.7kcal		

#### Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]  
 Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6.6g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 6.0g
Szén.: 32.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 269.1kcal		

### KEDD

#### Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle  
 Baromfi párizsis  
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
 Margarinnal [(7)]  
 Kígyóborkával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 54.1g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 328.9kcal		

#### Ebéd

Zöldéses kelbimbólevés [1]  
 Halpaprikás [4,7]  
 Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 24.5g	Zsír: 16.6g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 66.1g	Cukor: 0.1g	Só: 2.5g
Ener.: 524.4kcal		

#### Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [3,12,13]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 26.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 308.0kcal		

### SZERDA

#### Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl  
 Margarinnal [(7)]  
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]  
 Főtt tojáskarikával [3]  
 Paradicsommal

Fehé.: 5.8g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 1.6g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 105.9kcal		

#### Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]  
 Nachoszal  
 Szüreti sertésvagdalt sonkával, tojással [1,3]  
 Petrezselymes burgonya [(7)]  
 Körte

Fehé.: 24.0g	Zsír: 32.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 76.3g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 715.4kcal		

#### Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]  
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 45.3g	Cukor: 22.5g	Só: 0.9g
Ener.: 275.4kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle  
 Hot-dog [1,7]  
 Ketchuppal

Fehé.: 12.2g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 53.1g	Cukor: 4.8g	Só: 1.1g
Ener.: 372.2kcal		

#### Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]  
 Fűszeres húsgolyó [1,3]  
 Savanyított zöldbabfőzelék [1,7]  
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 22.4g	Zsír: 31.0g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 60.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 618.0kcal		

#### Uzsonna

Margarinnal [(7)]  
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]  
 Trapista sajt szelettel [7]  
 Paprikával

Fehé.: 8.7g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 1.4g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 134.7kcal		

### PÉNTEK

#### Tízórai

Poharas tej [7]  
 Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]  
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
 Paradicsommal

Fehé.: 13.5g	Zsír: 17.5g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 41.4g	Cukor: 0.6g	Só: 0.9g
Ener.: 378.6kcal		

#### Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]  
 Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]  
 Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 22.5g	Zsír: 41.5g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 86.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 807.6kcal		

#### Uzsonna

Pizzás csiga [5,6]

Fehé.: 2.3g	Zsír: 10.3g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 11.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 148.8kcal		

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér