

### HÉTFŐ

#### Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]  
 Barackleváros [(12)]  
 Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13.9g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 56.6g	Cukor: 11.7g	Só: 0.9g
Ener.: 367.9kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 18.5g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 65.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 457.8kcal		

#### Uzsonna

Mátrai diákcsemegés  
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
 Margarinnal [(7)]  
 Paprikával

Fehé.: 7.3g	Zsír: 5.3g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 192.3kcal		

### KEDD

#### Tízórai

Eper ízű limonádé  
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]  
 Főtt tojáskarikával [3]  
 Margarinnal [(7)]  
 Paradicsommal

Fehé.: 5.8g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 8.0g	Cukor: 6.1g	Só: 0.2g
Ener.: 132.3kcal		

#### 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.: 33.9g	Zsír: 30.2g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 77.5g	Cukor: 3.4g	Só: 4.3g
Ener.: 723.7kcal		

#### 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

Kakaó [7]  
 Rozskenyér [1]  
 Kenőmájassal

Fehé.: 15.3g	Zsír: 9.7g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 55.6g	Cukor: 10.1g	Só: 1.3g
Ener.: 353.6kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 17.0g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 55.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 472.0kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 7.3g	Zsír: 6.0g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 28.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.6g
Ener.: 198.9kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

Citrom ízű limonádé  
 Körözöttes [7]  
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 8.5g	Zsír: 2.5g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 36.0g	Cukor: 6.0g	Só: 0.3g
Ener.: 201.8kcal		

#### Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]  
 Almás kenyérpuding magyarosan [1,3,7,(12)]  
 Dejő szórattal [1,8,(5)]

Fehé.: 16.7g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 91.5g	Cukor: 10.5g	Só: 0.3g
Ener.: 561.0kcal		

#### Uzsonna

Sajtos rúd [3,4,5,12,13]

Fehé.: 4.8g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 17.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 99.7kcal		

### PÉNTEK

#### Tízórai

Erdei gyümölcsös tea  
 Csirkemellsonkás  
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]  
 Margarinnal [(7)]  
 Paradicsommal

Fehé.: 3.8g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 16.6g	Cukor: 15.0g	Só: 0.5g
Ener.: 105.5kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 18.8g	Zsír: 22.1g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 52.8g	Cukor: 0.2g	Só: 2.7g
Ener.: 490.0kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 6.6g	Zsír: 1.2g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 43.8g	Cukor: 19.0g	Só: 0.5g
Ener.: 215.7kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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