

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllal

Fehé.: 10.4g	Zsír: 10.9g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 25.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 242.5kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]
 Sertés aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
 bulgurral [1]

Fehé.: 21.3g	Zsír: 24.3g	T.Zs.: 6.9g
Szén.: 62.2g	Cukor: 0.3g	Só: 0.7g
Ener.: 536.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Tojáskrém [3]
 Diétás pékáru BL [1]
 Póréhagymakarikával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 97.8kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
 Diétás pékáruval BL-E
 Káposztás Cvekedli [1,3]
 Biosaurus

Fehé.: 17.6g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 87.7g	Cukor: 4.9g	Só: 1.3g
Ener.: 550.4kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej fruktózszegény [7,15]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 9.2g	Zsír: 4.4g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 25.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 178.7kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
 Betűtésztával [1,3]
 Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 28.4g	Zsír: 39.2g	T.Zs.: 13.6g
Szén.: 50.8g	Cukor: 0.3g	Só: 1.9g
Ener.: 680.6kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 16.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 108.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Soproni felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.5kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
 Kiskagyló tésztával [1,3]
 Sertés aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
 Burgonyafőzelékkel [1,7]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 17.2g	Zsír: 30.7g	T.Zs.: 7.5g
Szén.: 64.6g	Cukor: 1.8g	Só: 0.8g
Ener.: 588.6kcal		

Uzsonna

Körözöttes [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Salátalevéllal

Fehé.: 5.0g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 98.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tejeskávé diab. [1,7,15]
 Liga margarinnal
 Diétás pékáru BL [1]
 Trapista sajt szelettel [7]
 Paprikával

Fehé.: 20.6g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 26.6g	Cukor: 0.6g	Só: 1.3g
Ener.: 330.8kcal		

Ebéd

Zöldségleves
 Pírtott kenyérkockával [1]
 Rántott halfilé [1,3,4]
 Párolt rizszel
 Tartármártással édesítőszerrel [3,7,10,15,(12)]

Fehé.: 19.1g	Zsír: 72.9g	T.Zs.: 9.8g
Szén.: 74.2g	Cukor: 0.0g	Só: 2.2g
Ener.: 1034.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding édesítőszerrel [15]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 32.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.0g
Ener.: 160.2kcal		

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