

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

Fehé.: 9.2g	Zsír: 4.4g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 24.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 176.4kcal		

Ebéd

Kímélő zöldség leves [9]
 Eperlevél tésztával [1,3]
 Brokkolis csirkeragu [1]
 Párolt rizzsel

Fehé.: 20.2g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 67.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 506.1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsomag
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Diétás pékáru BL [1]
 Főtt tojáskarikával [3]
 Liga margarinnal
 Salátalevéllal

Fehé.: 7.9g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 161.9kcal		

Ebéd

Burgonyakrémleves [1,7]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Húsos
 spagetti [1,3]
 Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 31.8g	Zsír: 25.4g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 64.7g	Cukor: 3.0g	Só: 2.8g
Ener.: 617.7kcal		

Uzsonna

Sós perec

Fehé.: 1.3g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 45.3g	Cukor: 2.4g	Só: 3.0g
Ener.: 207.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Kenőmájassal

Fehé.: 11.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 29.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.6g
Ener.: 224.7kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 12.1g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 17.6g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 299.4kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Körözöttes [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 5.0g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 15.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 97.7kcal		

Ebéd

Gulyásleves [1,3]
 Diétás pékáruval BL-E
 Túrógombóc
 Vanília sodóval [1,7,15]

Fehé.: 17.9g	Zsír: 20.8g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 80.1g	Cukor: 6.3g	Só: 2.0g
Ener.: 582.9kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 3.5g	Zsír: 7.9g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 144.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 15.5g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 103.6kcal		

Ebéd

Aranyló húsleves [9]
 Cérnácskával [1,3]
 Egészben párolt sertéskaraj
 Tört burgonyával [(7)]

Fehé.: 16.4g	Zsír: 18.3g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 39.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 392.9kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Natúr joghurttal [7]

Fehé.: 9.2g	Zsír: 7.4g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 23.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 197.7kcal		

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