

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 30.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.0g
Ener.: 162.8kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérumetéllel [1,3]
Csirkepaprikás [1,7]
Galuskával [1,3]
Uborkasalátával [15]

Fehé.: 39.2g	Zsír: 18.0g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 80.5g	Cukor: 0.0g	Só: 4.2g
Ener.: 644.7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 120.2kcal		

KEDD

Tízórai

Zöld tea
Sült húskrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Hónapos retekkel

Fehé.: 4.4g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 147.0kcal		

Ebéd

Magyaros zöldségleves
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 21.8g	Zsír: 33.1g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 48.1g	Cukor: 0.1g	Só: 2.7g
Ener.: 586.0kcal		

Uzsonna

Vaniliás puding édesítő, cukorM
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		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Snidlinges sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 10.5g	Zsír: 10.9g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 25.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.6g
Ener.: 243.9kcal		

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]
Kiskocka tésztával [1,3]
Rántott csirkemell corn flakes bundában [1,3]
Párolt rizzzel
Céklasalátával

Fehé.: 36.2g	Zsír: 62.5g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 92.1g	Cukor: 0.0g	Só: 3.4g
Ener.: 1082.1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsesmegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 108.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.1g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 15.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 105.4kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [1,7]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 35.3g	Zsír: 31.3g	T.Zs.: 8.6g
Szén.: 32.9g	Cukor: 0.6g	Só: 2.0g
Ener.: 614.2kcal		

Uzsonna

Sós pereg

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

PÉNTEK

Tízórai

Zöld tea
Sült zöldségrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.8g	Zsír: 1.0g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 15.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 80.7kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 34.6g	Zsír: 38.8g	T.Zs.: 11.6g
Szén.: 66.0g	Cukor: 0.0g	Só: 3.8g
Ener.: 753.2kcal		

Uzsonna

Olasz 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.: 148.1kcal		

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				