

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

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell [1,3]
Párolt rizszel

Fehé.: 35.6g	Zsír: 34.6g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 86.7g	Cukor: 0.0g	Só: 3.2g
Ener.: 800.7kcal		

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

Zöld tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 4.3g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 146.2kcal		

Ebéd

Cukkinikrémes [1,7]
Pírtott kenyérbarkával [1]
Húsos
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 31.0g	Zsír: 22.8g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 56.7g	Cukor: 5.1g	Só: 2.1g
Ener.: 557.9kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 10.3g	Zsír: 10.9g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 25.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 241.8kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Rántott halfilé [1,3,4]
Burgonyapürével [7]
Vitaminalátával

Fehé.: 18.3g	Zsír: 52.7g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 59.1g	Cukor: 3.2g	Só: 1.9g
Ener.: 793.0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóbarkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 121.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Diétás pékáru BL [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal

Fehé.: 8.0g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 161.4kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]

Fehé.: 20.7g	Zsír: 26.8g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 70.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 591.4kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 6.8g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 37.2g	Cukor: 18.2g	Só: 0.1g
Ener.: 226.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Zöld tea
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5.1g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 125.9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Túrófelfújt [1,3,7,(12)]
Vanília sodóval [1,7,15]

Fehé.: 23.0g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 68.4g	Cukor: 24.5g	Só: 1.0g
Ener.: 507.8kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

Fehé.: 13.4g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 227.6kcal		

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