

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 11,9g	Zsír: 10,6g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 25,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 243,3kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt [1]
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 19,1g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 5,0g
Szén.: 61,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 487,8kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kápia paprikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 15,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 104,9kcal		

KEDD

Tízórai

Zöld tea
Sonkakrém [7]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllel

Fehé.: 4,1g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 132,2kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [1,7]
Rántott halfilé [1,3,4]
Cukkinis kuskusszal [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 19,9g	Zsír: 48,0g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 72,2g	Cukor: 3,2g	Só: 3,6g
Ener.: 807,1kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 18,1g	Cukor: 1,8g	Só: 0,0g
Ener.: 83,9kcal		

SZERDA

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

Magyaros zellerleves [9]
Rakott burgonya [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 32,9g	Zsír: 47,6g	T.Zs.: 15,3g
Szén.: 70,6g	Cukor: 0,3g	Só: 4,0g
Ener.: 876,4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Zöld tea
Natúr vajkrém [7]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,1g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,1g
Ener.: 147,1kcal		

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9]
Cérumetéllel [1,3]
Csikós tokány [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 20,5g	Zsír: 26,2g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 65,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 563,7kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Zöld tea
Tojáskrém [3,7]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 4,3g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 127,2kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Rántott sertésszelet [1,3]
Burgonyapürével [7]
Édesítőszerez Káposztasalátával [15]

Fehé.: 32,2g	Zsír: 76,0g	T.Zs.: 12,1g
Szén.: 69,3g	Cukor: 0,0g	Só: 2,2g
Ener.: 1098,6kcal		

Uzsonna

Kenőmájással
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4,6g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,4g
Ener.: 127,1kcal		

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