

HÉTFŐ

Tízórai

Liga margarinnal
 Diétás pékáru BL [1]
 Kakaó rizstejből

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 219.8kcal		

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]
 Rántott csirkemell [1,3]
 Párolt rizzzel
 Ketchuppal

Fehé.: 37.8g	Zsír: 27.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 96.0g	Cukor: 9.6g	Só: 4.1g
Ener.: 777.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Liga margarinnal
 Diétás pékáru BL [1]
 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
 Sült húskrémes
 Diétás pékáru BL [1]
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 128.8kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
 Bolognai
 spagetti [1,3]
 Növényi sajt szóráttal
 Pirított kenyérkockával [1]

Fehé.: 17.2g	Zsír: 24.9g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 59.3g	Cukor: 3.0g	Só: 1.5g
Ener.: 532.5kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Mézes
 Liga margarinnal
 Diétás pékáru BL [1]
 Rizstej

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 38.4g	Cukor: 16.3g	Só: 0.0g
Ener.: 196.2kcal		

Ebéd

Szilvaleves
 Rántott halfilével [1,3,4]
 Burgonyapürével
 Vitaminsalátával

Fehé.: 15.7g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 66.8g	Cukor: 13.8g	Só: 0.9g
Ener.: 448.1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Liga margarinnal
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
 Főtt tojáskarikával [3]
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 194.9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 19.8g	Zsír: 23.2g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 80.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 596.0kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 152.7kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
 Növényi túrófelfújt [15]
 Gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 15.5g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 55.7g	Cukor: 15.1g	Só: 0.3g
Ener.: 340.8kcal		

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
 Liga margarinnal
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

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