

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás rizstej
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal

| | | |
|------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 2.4g | Zsír: 3.3g | T.Zs.: 0.9g |
| Szén.: 44.1g | Cukor: 21.4g | Só: 0.0g |
| Ener.: 218.9kcal | | |

Ebéd

Csontleves [9]
 Cérnamentélttel [1,3]
 Csirkepaprikás [1]
 Galuskával [1,3]
 Uborkasalátával

| | | |
|------------------|-------------|--------------|
| Fehé.: 64.9g | Zsír: 43.3g | T.Zs.: 19.8g |
| Szén.: 84.8g | Cukor: 3.0g | Só: 5.7g |
| Ener.: 991.3kcal | | |

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

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Diétás pékáru BL [1]
 Sült húskrémes
 Paradicsommal

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 4.1g | Zsír: 5.5g | T.Zs.: 3.7g |
| Szén.: 22.7g | Cukor: 6.7g | Só: 0.4g |
| Ener.: 157.0kcal | | |

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
 Fasírt [1,3]
 Tökfőzelékkel [1]
 Diétás pékáru BL [1]

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 23.3g | Zsír: 31.7g | T.Zs.: 8.3g |
| Szén.: 49.9g | Cukor: 0.0g | Só: 2.6g |
| Ener.: 587.0kcal | | |

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Gyümölcskrémrel

| | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 3.0g | Zsír: 0.2g | T.Zs.: 0.1g |
| Szén.: 21.3g | Cukor: 1.0g | Só: 0.0g |
| Ener.: 99.5kcal | | |

SZERDA

Tízórai

Rizstej
 Snidlinges növényi szendvicskrém
 Diétás pékáru BL [1]
 Kígyóborkával

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 2.8g | Zsír: 6.7g | T.Zs.: 4.4g |
| Szén.: 31.7g | Cukor: 8.1g | Só: 0.4g |
| Ener.: 201.1kcal | | |

Ebéd

Paradicsomleves [1]
 Kiskocka tésztával [1,3]
 Rántott csirkemell corn flakes bundában [1,3]
 Riziz-bizivel
 Tartármártással [3,7,10,(1,12)]

| | | |
|-------------------|--------------|-------------|
| Fehé.: 37.9g | Zsír: 67.6g | T.Zs.: 8.4g |
| Szén.: 120.2g | Cukor: 27.2g | Só: 2.9g |
| Ener.: 1247.7kcal | | |

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

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Csirkemellsonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 6.0g | Zsír: 2.0g | T.Zs.: 0.8g |
| Szén.: 22.4g | Cukor: 6.7g | Só: 0.5g |
| Ener.: 131.8kcal | | |

Ebéd

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

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 34.2g | Zsír: 28.8g | T.Zs.: 7.6g |
| Szén.: 31.4g | Cukor: 0.6g | Só: 1.8g |
| Ener.: 580.8kcal | | |

Uzsonna

Vaníliás szív

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 0.8g | Zsír: 5.1g | T.Zs.: 1.5g |
| Szén.: 41.1g | Cukor: 2.1g | Só: 0.6g |
| Ener.: 221.1kcal | | |

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Zakuszkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Alma

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 3.7g | Zsír: 2.6g | T.Zs.: 1.7g |
| Szén.: 33.7g | Cukor: 6.7g | Só: 0.4g |
| Ener.: 175.6kcal | | |

Ebéd

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

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| Fehé.: 29.2g | Zsír: 24.6g | T.Zs.: 7.9g |
| Szén.: 52.2g | Cukor: 0.0g | Só: 3.6g |
| Ener.: 540.4kcal | | |

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