

### HÉTFŐ

#### Tízórai

**Vanília tej [7]**  
**Rozsos kifli [1,(7)]**  
**Margarinnal [(7)]**  
 Fehé.: 11.1g Zsír: 5.6g T.Zs.: 2.6g  
 Szén.: 40.6g Cukor: 10.0g Só: 0.8g  
 Ener.: 257.9kcal

#### Ebéd

**Csontleves [9,(1)]**  
**Csirkepaprikás [1,7]**  
**Szarvacska tésztával [1,3]**  
**Uborkasalátával**  
 Fehé.: 27.7g Zsír: 9.3g T.Zs.: 2.1g  
 Szén.: 55.1g Cukor: 4.2g Só: 5.9g  
 Ener.: 416.1kcal

#### Uzsonna

**Helyben sült ribizlis párna [1,7]**  
**Alma**  
 Fehé.: 4.8g Zsír: 11.3g T.Zs.: 4.9g  
 Szén.: 48.3g Cukor: 13.8g Só: 0.4g  
 Ener.: 319.2kcal

### KEDD

#### Tízórai

**Csipkebogyós tea**  
**Eatrend Tepertőkrémes [3,7,10,(1,12)]**  
**Teljes kiőrlésű zsemle [1]**  
**Paradicsommal**  
 Fehé.: 2.7g Zsír: 8.3g T.Zs.: 3.5g  
 Szén.: 16.2g Cukor: 15.0g Só: 0.4g  
 Ener.: 124.8kcal

#### Ebéd

**Magyaros zöldborsóleves**  
**Lenmagos húsgolyó [1,3]**  
**Tökfőzelékkel [1,7]**  
**Teljes kiőrlésű kenyérral [1]**  
 Fehé.: 18.1g Zsír: 28.0g T.Zs.: 7.2g  
 Szén.: 48.8g Cukor: 7.0g Só: 2.7g  
 Ener.: 527.3kcal

#### Uzsonna

**Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]**  
**Kifli [1,(7)]**  
 Fehé.: 9.4g Zsír: 6.1g T.Zs.: 3.2g  
 Szén.: 45.3g Cukor: 22.5g Só: 0.9g  
 Ener.: 275.4kcal

### SZERDA

#### Tízórai

**Tehéntej 1,5% [7]**  
**Zöldfűszeres sajtkrémes [7]**  
**Teljes kiőrlésű kenyér [1]**  
**Kígyóborkával**  
 Fehé.: 13.7g Zsír: 11.5g T.Zs.: 6.4g  
 Szén.: 39.5g Cukor: 0.1g Só: 0.6g  
 Ener.: 317.4kcal

#### Ebéd

**Paradicsomleves [1,9]**  
**Rántott csirkemell [1,3]**  
**Rizi-bizivel**  
 Fehé.: 23.0g Zsír: 19.3g T.Zs.: 2.3g  
 Szén.: 78.8g Cukor: 3.0g Só: 1.8g  
 Ener.: 583.9kcal

#### Uzsonna

**Májusi csemegés**  
**Félbarna kenyér [1]**  
**Margarinnal [(7)]**  
 Fehé.: 8.0g Zsír: 5.5g T.Zs.: 2.2g  
 Szén.: 31.9g Cukor: 0.0g Só: 0.4g  
 Ener.: 209.2kcal

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

**Narancs ízű limonádé**  
**Natúr vajkrémes [7]**  
**Rozskenyér [1]**  
**Paprikával**  
 Fehé.: 6.9g Zsír: 9.2g T.Zs.: 8.4g  
 Szén.: 37.7g Cukor: 6.1g Só: 0.7g  
 Ener.: 262.0kcal

#### Ebéd

**Rántott leves [1]**  
**Pirított kenyérröccával [1]**  
**Sóska mártás [1,7]**  
**Főtt tojás [3]**  
**1/2 adag Főtt burgonyával**  
**Teljes kiőrlésű kenyérral [1]**  
 Fehé.: 22.8g Zsír: 13.6g T.Zs.: 4.0g  
 Szén.: 58.8g Cukor: 5.3g Só: 1.2g  
 Ener.: 483.1kcal

#### Uzsonna

**Helyben sült gesztenyés rúd [10,12]**  
 Fehé.: 1.4g Zsír: 4.7g T.Zs.: 0.9g  
 Szén.: 25.6g Cukor: 17.6g Só: 0.1g  
 Ener.: 150.7kcal

### PÉNTEK

#### Tízórai

**Erdei gyümölcsös tea**  
**Sült zöldségkrémes [7]**  
**Teljes kiőrlésű kenyér [1]**  
 Fehé.: 6.2g Zsír: 5.8g T.Zs.: 2.5g  
 Szén.: 43.9g Cukor: 15.0g Só: 0.3g  
 Ener.: 253.9kcal

#### Ebéd

**Lebbensleves [1,3]**  
**Rakott brokkoli rizzsel [1,7]**  
 Fehé.: 32.6g Zsír: 33.2g T.Zs.: 10.7g  
 Szén.: 67.0g Cukor: 0.0g Só: 3.7g  
 Ener.: 707.6kcal

#### Uzsonna

**Olasz felvágottas**  
**Félbarna kenyér [1]**  
**Margarinnal [(7)]**  
**Kígyóborkával**  
 Fehé.: 8.8g Zsír: 8.8g T.Zs.: 3.5g  
 Szén.: 31.8g Cukor: 0.1g Só: 0.9g  
 Ener.: 241.8kcal

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér