

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Briós [1,3,7]
 Fehé.: 10.6g Zsír: 6.4g T.Zs.: 3.1g
 Szén.: 43.9g Cukor: 15.7g Só: 0.6g
 Ener.: 277.4kcal

Ebéd

Zellerleves [1,3,9]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Kukoricás rizzsel
 Fehé.: 21.8g Zsír: 23.4g T.Zs.: 1.8g
 Szén.: 56.9g Cukor: 0.0g Só: 3.5g
 Ener.: 529.9kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsomag
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
 Fehé.: 7.3g Zsír: 5.3g T.Zs.: 1.9g
 Szén.: 28.8g Cukor: 0.0g Só: 0.5g
 Ener.: 192.3kcal

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Jégcsapretekkel
 Fehé.: 7.9g Zsír: 8.2g T.Zs.: 7.8g
 Szén.: 46.0g Cukor: 15.1g Só: 1.0g
 Ener.: 290.3kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
 Fehé.: 27.3g Zsír: 33.3g T.Zs.: 10.2g
 Szén.: 63.5g Cukor: 2.1g Só: 1.9g
 Ener.: 670.7kcal

Uzsonna

Helyben sült vaníliás ha-si [2,3,5,12,13]
 Fehé.: 3.8g Zsír: 18.4g T.Zs.: 4.9g
 Szén.: 35.4g Cukor: 12.8g Só: 0.7g
 Ener.: 323.8kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 12.7g Zsír: 5.6g T.Zs.: 2.7g
 Szén.: 50.1g Cukor: 8.1g Só: 0.3g
 Ener.: 302.3kcal

Ebéd

Fahéjas szilvaleves [1,7,(12)]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminalátával
 Fehé.: 26.0g Zsír: 9.9g T.Zs.: 3.3g
 Szén.: 63.7g Cukor: 27.7g Só: 1.4g
 Ener.: 454.4kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozsos zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 7.2g Zsír: 5.8g T.Zs.: 2.3g
 Szén.: 20.0g Cukor: 0.1g Só: 0.9g
 Ener.: 161.2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
 Fehé.: 11.3g Zsír: 7.7g T.Zs.: 2.5g
 Szén.: 35.5g Cukor: 6.1g Só: 0.3g
 Ener.: 272.3kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Körte
 Fehé.: 19.9g Zsír: 31.4g T.Zs.: 7.7g
 Szén.: 79.7g Cukor: 0.0g Só: 1.1g
 Ener.: 672.0kcal

Uzsonna

Poharas puding [1,7]
Kifli [1,(7)]
 Fehé.: 8.6g Zsír: 5.9g T.Zs.: 3.2g
 Szén.: 47.4g Cukor: 19.5g Só: 0.5g
 Ener.: 278.3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Barackos tea
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Rozskenyér [1]
Paprikával
 Fehé.: 6.9g Zsír: 9.2g T.Zs.: 8.4g
 Szén.: 45.9g Cukor: 15.0g Só: 0.7g
 Ener.: 295.7kcal

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Prézlis nudli [1]
Baracklevárral [(12)]
Porcukorral
 Fehé.: 16.9g Zsír: 8.2g T.Zs.: 1.6g
 Szén.: 109.0g Cukor: 24.3g Só: 1.5g
 Ener.: 586.1kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd
 Fehé.: 8.0g Zsír: 2.3g T.Zs.: 3.6g
 Szén.: 33.3g Cukor: 0.0g Só: 1.7g
 Ener.: 164.0kcal

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