

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Lekváros bukta [1,7,(3,6,12)]
 Fehé.: 9,8g Zsír: 17,5g T.Zs.: 5,5g
 Szén.: 42,3g Cukor: 16,6g Só: 0,8g
 Ener.: 367,4kcal

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Eszterházy sertésragu [1,7,10,(12)]
Fusilli tésztával [1,3]
 Fehé.: 24,3g Zsír: 22,3g T.Zs.: 7,0g
 Szén.: 64,1g Cukor: 3,0g Só: 2,1g
 Ener.: 557,9kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kápia paprikával
 Fehé.: 9,7g Zsír: 3,7g T.Zs.: 5,6g
 Szén.: 31,4g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
 Ener.: 197,8kcal

KEDD

Tízórai

Epres tea
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,(1,3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paradicsommal
 Fehé.: 1,4g Zsír: 6,2g T.Zs.: 2,9g
 Szén.: 17,9g Cukor: 15,0g Só: 0,2g
 Ener.: 133,3kcal

Ebéd

Tejfölös karfiolleves [1,7]
Hal nuggets [1,4,(2,3,6,7,9,10)]
Cukkinis kuskusszal [1]
Vitaminsalátával
 Fehé.: 21,7g Zsír: 15,6g T.Zs.: 2,0g
 Szén.: 107,7g Cukor: 4,7g Só: 4,9g
 Ener.: 662,9kcal

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1,(7)]
 Fehé.: 5,0g Zsír: 2,7g T.Zs.: 3,2g
 Szén.: 38,2g Cukor: 19,5g Só: 0,5g
 Ener.: 185,1kcal

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
 Fehé.: 12,6g Zsír: 8,2g T.Zs.: 3,8g
 Szén.: 50,5g Cukor: 12,7g Só: 0,9g
 Ener.: 327,7kcal

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtésztával [1,3]
Klasszikus rakott burgonya füstöltkolbásszal [1,3,7]
Csemege uborkával [15,(12)]
 Fehé.: 21,0g Zsír: 25,0g T.Zs.: 8,6g
 Szén.: 55,7g Cukor: 3,1g Só: 3,4g
 Ener.: 548,1kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel
 Fehé.: 7,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 6,3g
 Szén.: 30,5g Cukor: 0,1g Só: 1,1g
 Ener.: 203,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Natúr vajkrémes [7]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával
 Fehé.: 6,9g Zsír: 9,1g T.Zs.: 8,5g
 Szén.: 45,7g Cukor: 15,1g Só: 0,7g
 Ener.: 294,2kcal

Ebéd

"Vasárnapi" húsleves [9,(1)]
Cérnametéllel [1,3]
Csikós tokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Szilva
 Fehé.: 19,3g Zsír: 29,7g T.Zs.: 7,5g
 Szén.: 56,8g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
 Ener.: 562,8kcal

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

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával
 Fehé.: 2,8g Zsír: 8,9g T.Zs.: 2,9g
 Szén.: 7,3g Cukor: 6,1g Só: 0,3g
 Ener.: 127,9kcal

Ebéd

Fűszeres meggyleves [1,7,(3,5,6,8,9,10,11,12)]
Rusztikus morzsában rántott sertéskaraj [1,3,(5,6,7,8,11,12)]
Vajas burgonyapürével [7]
 Fehé.: 18,5g Zsír: 20,7g T.Zs.: 5,4g
 Szén.: 61,4g Cukor: 8,1g Só: 1,5g
 Ener.: 512,7kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kenőmájassal
 Fehé.: 7,8g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,2g
 Szén.: 33,1g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
 Ener.: 200,8kcal

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