

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Brós [1,3,7]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 43,8g	Cukor: 15,7g	Só: 0,6g
Ener.: 274,6kcal		

Ebéd

Göldin leves [1,9,12]
Főtt tojás [3]
Sólettel [1,(3,6,7,10,11)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 33,2g	Zsír: 28,9g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 71,5g	Cukor: 0,3g	Só: 2,4g
Ener.: 706,1kcal		

Uzsonna

Diákcsemegés
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

Meggyes tea
Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 8,5g	Zsír: 4,1g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 46,2g	Cukor: 15,0g	Só: 1,1g
Ener.: 256,9kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Tonhalas bolognai [4,9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapišta sajttal [7]

Fehé.: 24,6g	Zsír: 22,3g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 54,4g	Cukor: 4,9g	Só: 2,8g
Ener.: 451,7kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Sonkás kockasajttal

Fehé.: 13,2g	Zsír: 14,6g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 27,7g	Cukor: 4,9g	Só: 1,9g
Ener.: 305,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Korpás zsemle [1]
Alma

Fehé.: 5,6g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 48,1g	Cukor: 15,0g	Só: 0,5g
Ener.: 294,8kcal		

Ebéd

Minestrone leves [1,9]
Kakaós csiga [1,3,7,8,(5)]

Fehé.: 12,2g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 64,1g	Cukor: 15,5g	Só: 2,0g
Ener.: 378,7kcal		

Uzsonna

Rozskenyér [1]
Füstölt sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 11,6g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 30,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 246,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Rozskenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 11,9g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 45,9g	Cukor: 15,1g	Só: 0,9g
Ener.: 319,1kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 20,6g	Zsír: 20,6g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 49,4g	Cukor: 0,5g	Só: 5,1g
Ener.: 468,0kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)]

Fehé.: 9,0g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 26,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 308,0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 55,7g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 363,0kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Betűtésztával [1,3]
Fokhagymás csirkemell szelet
Bulgurral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 25,0g	Zsír: 10,6g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 59,8g	Cukor: 3,0g	Só: 1,9g
Ener.: 424,4kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,2g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 183,8kcal		

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges

16 - édesgyökér

édesítőszer