

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 13.7g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 39.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 319.4kcal		

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiollevés [1,7]
 Lecsós sertésragu
 bulgurral [1]

Fehé.: 18.3g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.2g
Szén.: 50.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 549.4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7.4g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 28.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 194.7kcal		

KEDD

Tízórai

Narancs ízű limonádé
 Majonéz tojáskrém [3,7,10,(12)]
 Félbarna kenyér [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 8.7g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 40.2g	Cukor: 6.1g	Só: 0.3g
Ener.: 288.2kcal		

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
 Levesbetét(Árpagyöngy) [1]
 Káposztás Cvekedli [1,3]
 Porcukorral
 Alma

Fehé.: 13.3g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 81.8g	Cukor: 10.1g	Só: 0.5g
Ener.: 455.7kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 2.5g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 13.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 182.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tej [7]
 Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12.4g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 51.0g	Cukor: 12.7g	Só: 0.9g
Ener.: 327.2kcal		

Ebéd

Mediterrán fűszeres paradicsomleves aszalt paradicsommal [1,9,(5,6,7,8,10,11,12)]
 Sajtos húsos cukkinirakás [1,7]

Fehé.: 16.1g	Zsír: 21.7g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 66.9g	Cukor: 30.3g	Só: 3.4g
Ener.: 532.9kcal		

Uzsonna

Pulykamell sonkás
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 9.7g	Zsír: 3.7g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 31.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 197.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Málnás tea
 Soproni felvágottas
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 3.0g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 10.4g	Cukor: 10.1g	Só: 0.9g
Ener.: 127.4kcal		

Ebéd

Zöldségszencia [9]
 Fűszeres aprósült [1,(3,6,7,9,10)]
 Mustáros lencsefőzelék [1,7,10,(3,6,9,12)]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 27.5g	Zsír: 35.8g	T.Zs.: 9.0g
Szén.: 47.2g	Cukor: 1.6g	Só: 1.0g
Ener.: 623.9kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd

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

PÉNTEK

Tízórai

Maci kávé [7]
 Rozskenyér [1]
 Trapista sajt szelettel [7]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 21.4g	Zsír: 14.6g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 57.7g	Cukor: 16.5g	Só: 1.8g
Ener.: 448.8kcal		

Ebéd

Sültpaprika-Krémleves [1,7,(3,6,9,10)]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Pankó morzsában rántott hallfilé [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
 Kukoricás rizzsel
 Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 23.1g	Zsír: 52.8g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 86.7g	Cukor: 0.1g	Só: 1.3g
Ener.: 919.6kcal		

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		

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