

HÉTFŐ

Reggeli

Kakaó [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 7,2g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 28,6g	Cukor: 5,7g	Só: 0,4g
Ener.: 197,7kcal		

Tízórai

Alma

Fehé.: 0,6g	Zsír: 0,6g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 10,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 52,2kcal		

Ebéd

Őszibaracklé
Rakott karfiol bulgarral [1,7]

Fehé.: 14,7g	Zsír: 18,7g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 33,6g	Cukor: 5,4g	Só: 1,6g
Ener.: 360,6kcal		

Uzsonna

Narancsos tea
Szendvics sonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [7,7]
Paprikával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 3,7g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 29,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 183,7kcal		

KEDD

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Sült zöldségkrém [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 9,8g	Zsír: 10,0g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 29,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 247,9kcal		

Tízórai

Banán

Fehé.: 0,7g	Zsír: 0,1g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 12,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 52,5kcal		

Ebéd

Narancslé
Halfasírt [1,3,4]
Burgonyafőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 12,9g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 39,6g	Cukor: 5,6g	Só: 1,4g
Ener.: 297,2kcal		

Uzsonna

Meggyes tea
Kifli [1,(7)]
Barackos túrókrémrel [7]

Fehé.: 5,7g	Zsír: 1,6g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 31,2g	Cukor: 7,3g	Só: 0,4g
Ener.: 162,5kcal		

SZERDA

Reggeli

Almás-fahéjas tea
Pritaminos sajtkrém [7]
Zsemle [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5,9g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,1g	Só: 0,3g
Ener.: 197,6kcal		

Tízórai

Narancs

Fehé.: 0,6g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 8,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 41,4kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)]
Vaníliás tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 12,7g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 58,0g	Cukor: 21,0g	Só: 0,7g
Ener.: 347,3kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Pulykamell sonkás
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7,7]

Fehé.: 11,6g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 29,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 227,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Csipkebogyós tea
Petrezselymes túrókrém [7]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,0g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 21,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,8g
Ener.: 140,2kcal		

Tízórai

Körte

Fehé.: 0,6g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 16,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 74,2kcal		

Ebéd

Almalé
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Kuszkusszal [1]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 11,8g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 37,6g	Cukor: 4,5g	Só: 2,2g
Ener.: 295,8kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Almás táska [1]

Fehé.: 10,3g	Zsír: 17,7g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 50,9g	Cukor: 14,8g	Só: 0,7g
Ener.: 407,2kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Vaníliás tej [7]
Zsemle [1]
Natúr kockasajttal [7]
Paprikával

Fehé.: 15,3g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 39,8g	Cukor: 3,0g	Só: 0,8g
Ener.: 327,0kcal		

Tízórai

Banán

Fehé.: 0,7g	Zsír: 0,1g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 12,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 52,5kcal		

Ebéd

Őszibaracklé
Paradicsomos húsoskáposzta [1]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 11,5g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 23,8g	Cukor: 5,5g	Só: 0,4g
Ener.: 251,8kcal		

Uzsonna

Tea barackos
Poharas puding Zott Szívecske [1,7]
Babapiskóta [1,3,(7)]

Fehé.: 7,6g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 43,2g	Cukor: 28,7g	Só: 0,2g
Ener.: 269,8kcal		

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 - szesám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér