

HÉTFŐ

Reggeli

Tejeskávé 2,8% [7]
Molnárika [1,3,7]

Fehé.: 9,7g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 36,3g	Cukor: 2,8g	Só: 0,8g
Ener.: 260,2kcal		

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

Narancslé
Tojásropogós [1,3]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérrrel [1]

Fehé.: 20,8g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 53,5g	Cukor: 7,9g	Só: 1,3g
Ener.: 444,9kcal		

Uzsonna

Csipkebogyós tea
Natúr vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 4,3g	Zsír: 4,6g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 19,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,1g
Ener.: 138,1kcal		

KEDD

Reggeli

Epres tej [7]
Áttört vöröslencsekrémes [7,10,(12)]
Kifli [1,(7)]
Kigóuborkával

Fehé.: 11,2g	Zsír: 10,4g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 37,4g	Cukor: 1,1g	Só: 0,8g
Ener.: 288,6kcal		

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

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7]
Túrófelfújt [1,3,7,(12)]
Vegyes gyüm mártás [1,7]

Fehé.: 17,4g	Zsír: 19,7g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 46,5g	Cukor: 16,5g	Só: 2,6g
Ener.: 436,1kcal		

Uzsonna

Meggyes tea
Sertés párizsis
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 5,8g	Zsír: 5,2g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 21,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 153,6kcal		

SZERDA

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Petrezselymes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 12,6g	Zsír: 13,6g	T.Zs.: 8,6g
Szén.: 28,4g	Cukor: 0,1g	Só: 1,1g
Ener.: 294,9kcal		

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
Tonhalas rakott tészta [1,3,4,7]

Fehé.: 16,0g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 48,9g	Cukor: 7,6g	Só: 1,2g
Ener.: 363,7kcal		

Uzsonna

Málnás tea
Zsemle [1]
Trappista sajt szelettel [7]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,6g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 30,4g	Cukor: 1,3g	Só: 0,6g
Ener.: 236,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tea barackos
Vaníliás túrókrémes [7,(12)]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6,7g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 23,1g	Cukor: 1,4g	Só: 0,0g
Ener.: 139,1kcal		

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

Almalé
Tavaszi bulguroshús [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 14,0g	Zsír: 19,6g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 29,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 351,7kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
Csirkemellsonkás
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]
Kigóuborkával

Fehé.: 10,1g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,1g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 206,2kcal		

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				