

HÉTFŐ

Reggeli

Vanília tej [7]
 Sárgarépas sajtvarázskrém [7]
 Rozskenyér [1]
 Salátalevéllal

Fehé: 11.1g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 7.5g
Szén: 31.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 252.3kcal		

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

Almalé
 Csirkepaprikás [1,7]
 Kuskusszal [1]

Fehé: 20.4g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.2g
Szén: 59.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 358.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé: 9.0g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 5.7g
Szén: 26.5g	Cukor: 0.1g	Só: 1.5g
Ener.: 309.0kcal		

KEDD

Reggeli

Tej 2,8% [7]
 Főtt tojás [3]
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé: 21.0g	Zsír: 16.4g	T.Zs.: 6.3g
Szén: 37.8g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 412.4kcal		

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

Őszibaracklé
 Daráltlenmagos fasírt [1,3]
 Tökfőzelékkal [1,7]
 Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 13.9g	Zsír: 18.6g	T.Zs.: 4.0g
Szén: 35.0g	Cukor: 5.4g	Só: 1.5g
Ener.: 366.5kcal		

Uzsonna

Csipkebogys tea
 Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]

Fehé: 6.7g	Zsír: 1.2g	T.Zs.: 0.6g
Szén: 43.9g	Cukor: 19.1g	Só: 0.5g
Ener.: 216.8kcal		

SZERDA

Reggeli

Tej 2,8% [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Kígyóborkával

Fehé: 10.1g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 7.0g
Szén: 27.5g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 263.4kcal		

Tízórai

Banán

Fehé: 0.7g	Zsír: 0.1g	T.Zs.: 0.0g
Szén: 12.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 52.5kcal		

Ebéd

Narancslé
 Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
 Sütőtökfőzelékkal [1,7]
 Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 12.4g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 2.5g
Szén: 39.2g	Cukor: 14.1g	Só: 0.8g
Ener.: 363.3kcal		

Uzsonna

Narancsos tea
 Pulykamell sonkás
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé: 7.4g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén: 29.4g	Cukor: 0.1g	Só: 0.4g
Ener.: 172.3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Tej 2,8% [7]
 Áttört csicseriborsókrém [7,10,(12)]
 Félbarna kenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé: 11.0g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 5.6g
Szén: 32.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 267.9kcal		

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
 Főtt tojás [3]
 Paraj főzelékkal [1,7]
 1/2 adag Főtt burgonyával
 Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 17.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 4.4g
Szén: 30.6g	Cukor: 0.3g	Só: 1.4g
Ener.: 377.5kcal		

Uzsonna

Epres tea
 Zsemle [1]
 Barackos túrókrém [7]

Fehé: 6.6g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 0.8g
Szén: 37.0g	Cukor: 7.3g	Só: 0.1g
Ener.: 190.2kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Erdei gyümölcsös tea
 Sült zöldségkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé: 4.3g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 2.5g
Szén: 19.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 145.7kcal		

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

Őszibaracklé
 Rakott brokkoli bulgarral [1,7]

Fehé: 20.7g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 4.4g
Szén: 43.5g	Cukor: 5.4g	Só: 0.7g
Ener.: 396.0kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
 Zsemle [1]
 Natúr kockasajttal [7]
 Salátalevéllal

Fehé: 11.7g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 4.8g
Szén: 34.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 260.9kcal		

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 édesítőszer

16 - édesgyökér