

### HÉTFŐ

#### Reggeli

Tej 2,8% [7]  
Barackleváros [(12)]  
Kalács [1,3,7]  
Fehé.: 9.9g Zsír: 8.4g T.Zs.: 4.0g  
Szén.: 41.0g Cukor: 10.2g Só: 0.6g  
Ener.: 280.6kcal

#### 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  
Sárgarépa csirkeragu [1,7]  
Párolt rizszel  
Fehé.: 14.6g Zsír: 11.4g T.Zs.: 2.2g  
Szén.: 42.4g Cukor: 1.7g Só: 0.6g  
Ener.: 333.1kcal

#### Uzsonna

Tea barackos  
Áttört csicseriborsókrém [7,10,(12)]  
Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
Paprikával  
Fehé.: 5.8g Zsír: 6.1g T.Zs.: 3.2g  
Szén.: 22.4g Cukor: 0.1g Só: 0.2g  
Ener.: 169.3kcal

### KEDD

#### Reggeli

Epres tea  
Zsemle [1]  
Margarinnal [(7)]  
Főtt tojáskarikával [3]  
Paradicsommal  
Fehé.: 10.5g Zsír: 7.3g T.Zs.: 2.5g  
Szén.: 29.8g Cukor: 0.3g Só: 0.3g  
Ener.: 241.6kcal

#### 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

Őszibaracklé  
Bolognai [9]  
Szarvacska tésztával [1,3]  
Reszelt trappista sajttal [7]  
Fehé.: 17.3g Zsír: 14.5g T.Zs.: 5.0g  
Szén.: 42.2g Cukor: 6.6g Só: 1.0g  
Ener.: 373.5kcal

#### Uzsonna

Tej 2,8% [7]  
Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,(3,8,10,11,12)]  
Fehé.: 8.9g Zsír: 22.6g T.Zs.: 7.2g  
Szén.: 43.4g Cukor: 12.8g Só: 0.9g  
Ener.: 414.2kcal

### SZERDA

#### Reggeli

Kakaó [7]  
Rozskenyér [1]  
Kenőmájassal  
Fehé.: 9.3g Zsír: 7.8g T.Zs.: 6.3g  
Szén.: 29.1g Cukor: 0.1g Só: 0.8g  
Ener.: 210.5kcal

#### 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

Sertéstokány [1,7]  
Finomfőzelékkel [1,7]  
Félbarna kenyérral [1]  
Almalé  
Fehé.: 16.8g Zsír: 14.9g T.Zs.: 4.5g  
Szén.: 37.2g Cukor: 3.0g Só: 0.7g  
Ener.: 353.9kcal

#### Uzsonna

Cseresznyés tea  
Sertés párizsis  
Kifli [1,(7)]  
Margarinnal [(7)]  
Kigyóborkával  
Fehé.: 5.9g Zsír: 5.1g T.Zs.: 2.2g  
Szén.: 23.3g Cukor: 0.2g Só: 0.8g  
Ener.: 162.2kcal

### CSÜTÖRTÖK

#### Reggeli

Citrom ízű limonádé  
Körözöttes [7]  
Félbarna kenyér [1]  
Pritamin Paprikával  
Fehé.: 7.0g Zsír: 2.6g T.Zs.: 1.2g  
Szén.: 26.2g Cukor: 3.5g Só: 0.2g  
Ener.: 157.8kcal

#### 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

Májgaluskaleves [1,9]  
Almás kenyérpuding magyarosan [1,3,7,(12)]  
Dejő szórattal [1,8,(5)]  
Fehé.: 10.7g Zsír: 8.7g T.Zs.: 2.5g  
Szén.: 77.0g Cukor: 34.8g Só: 0.8g  
Ener.: 410.1kcal

#### Uzsonna

Tej 2,8% [7]  
Lenmagos sajtkrém [7]  
Zsemle [1]  
Fehé.: 12.0g Zsír: 15.3g T.Zs.: 8.3g  
Szén.: 37.0g Cukor: 0.0g Só: 0.5g  
Ener.: 334.8kcal

### PÉNTEK

#### Reggeli

Kakaó [7]  
Csirkemellsonkás  
Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
Margarinnal [(7)]  
Paradicsommal  
Fehé.: 10.0g Zsír: 6.0g T.Zs.: 2.7g  
Szén.: 25.6g Cukor: 0.0g Só: 0.6g  
Ener.: 196.4kcal

#### 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

Narancslé  
Egészben párolt sertéskaraj [(1,10)]  
Brokkolifőzelékkel [1,7]  
Félbarna kenyérral [1]  
Fehé.: 15.7g Zsír: 14.9g T.Zs.: 2.9g  
Szén.: 31.0g Cukor: 7.7g Só: 0.8g  
Ener.: 322.8kcal

#### Uzsonna

Erdi gyümölcsös tea  
Kifli [1,(7)]  
Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]  
Fehé.: 6.7g Zsír: 1.2g T.Zs.: 0.6g  
Szén.: 43.8g Cukor: 19.0g Só: 0.5g  
Ener.: 216.6kcal

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