

### HÉTFŐ

#### Reggeli

**Epres tea**  
**Zala felvágottas**  
**Zsemle [1]**  
**Margarinnal [(7)]**

Fehé.: 6.9g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.1g	Só: 0.4g
Ener.: 185.8kcal		

#### Tízórai

**Alma**

Fehé.: 0.2g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 3.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 15.7kcal		

#### Ebéd

**Tejfölös karfiolleves [1,7]**  
**Tejszínes csirkeragu [1,7]**  
**Kuszkusszal [1]**

Fehé.: 19.6g	Zsír: 9.8g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 43.1g	Cukor: 0.1g	Só: 2.0g
Ener.: 340.9kcal		

#### Uzsonna

**Tej 2,8% [7]**  
**Áttört vöröslencsekrém [7,10,(12)]**  
**Teljes kiőrlésű kenyér [1]**  
**Paprikával**

Fehé.: 11.1g	Zsír: 10.7g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 30.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 264.0kcal		

### KEDD

#### Reggeli

**Tej 2,8% [7]**  
**Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]**  
**Félbarna kenyér [1]**  
**Póréhagymakarikával**

Fehé.: 10.3g	Zsír: 13.4g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 30.9g	Cukor: 0.4g	Só: 0.2g
Ener.: 286.8kcal		

#### Tízórai

**Narancs**

Fehé.: 0.3g	Zsír: 0.1g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 4.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 20.7kcal		

#### Ebéd

**Gyümölcslé**  
**Rakott karfiol rizzsel [1,7]**

Fehé.: 14.9g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 38.6g	Cukor: 1.6g	Só: 0.4g
Ener.: 394.8kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 6.7g	Zsír: 1.2g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 43.8g	Cukor: 19.0g	Só: 0.5g
Ener.: 216.7kcal		

### SZERDA

#### Reggeli

**Kakaó [7]**  
**Kalács [1,3,7]**

Fehé.: 8.3g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 31.3g	Cukor: 3.1g	Só: 0.5g
Ener.: 222.0kcal		

#### Tízórai

**Banán**

Fehé.: 0.5g	Zsír: 0.0g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 9.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 42.0kcal		

#### Ebéd

**Gyümölcslé**  
**Sült virsli**  
**Áttört gyöngybabfőzelékkel [1,7]**  
**Teljeskiőrlésű kenyérral [1]**

Fehé.: 17.6g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 35.8g	Cukor: 1.8g	Só: 0.3g
Ener.: 386.0kcal		

#### Uzsonna

**Málnás tea**  
**Sárgarépás sajtvarázskrém [7]**  
**Teljes kiőrlésű kenyér [1]**  
**Kégyóuborkával**

Fehé.: 4.8g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 21.0g	Cukor: 1.1g	Só: 0.3g
Ener.: 139.2kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Reggeli

**Citromos tea**  
**Petrezselymes túrókrém [7]**  
**Félbarna kenyér [1]**  
**Paradicsommal**

Fehé.: 6.9g	Zsír: 2.5g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 22.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.3g
Ener.: 141.5kcal		

#### Tízórai

**Narancs**

Fehé.: 0.3g	Zsír: 0.1g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 4.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 20.7kcal		

#### Ebéd

**Gyümölcslé**  
**Sertéspörkölt [1]**  
**Karalábefőzelékkel [1,7]**  
**Félbarna kenyérral [1]**

Fehé.: 13.8g	Zsír: 13.8g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 28.7g	Cukor: 1.8g	Só: 0.6g
Ener.: 296.8kcal		

#### Uzsonna

**Kakaó [7]**  
**Szendvics sonkás**  
**Kifli [1,(7)]**  
**Margarinnal [(7)]**

Fehé.: 10.5g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 28.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 211.3kcal		

### PÉNTEK

#### Reggeli

**Tej 2,8% [7]**  
**Sült pulykahúskrém [7,10,(12)]**  
**Zsemle [1]**

Fehé.: 12.5g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 36.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 272.4kcal		

#### Tízórai

**Körte**

Fehé.: 0.2g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 6.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 26.5kcal		

#### Ebéd

**Zselici húsos leves gomba nélkül [1,7,9]**  
**Vaníliás piskóta [1,3,7]**  
**Csokoládé öntettel [7]**

Fehé.: 15.7g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 47.3g	Cukor: 8.0g	Só: 0.6g
Ener.: 376.0kcal		

#### Uzsonna

**Csipkebogyós tea**  
**Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]**  
**Rozskenyér [1]**  
**Paprikával**

Fehé.: 5.0g	Zsír: 10.8g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 204.4kcal		

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