

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

Ebéd

Gyümölcslé
Sárgarépás csirkeragu [1,7]
Párolt rizszel

Fehé: 14.6g	Zsír: 11.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén: 42.2g	Cukor: 1.6g	Só: 0.6g
Ener.: 332.3kcal		

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

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Bolognai [9]
Szarvacska tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé: 20.6g	Zsír: 26.3g	T.Zs.: 8.2g
Szén: 50.9g	Cukor: 1.8g	Só: 1.6g
Ener.: 528.6kcal		

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]
Kenőmájással

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

Ebéd

Gyümölcslé
Sertéstokány [1,7]
Finomfőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 17.7g	Zsír: 20.5g	T.Zs.: 1.7g
Szén: 41.9g	Cukor: 2.1g	Só: 0.8g
Ener.: 427.8kcal		

Uzsonna

Cseresznyés tea
Sertés párizsis
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

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

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Almás kenyérpuding magyarosan [1,3,7,(12)]
Dejő szóráttal [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: 0.2g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.0g
Szén: 6.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 26.5kcal		

Ebéd

Gyümölcslé
Egészben párolt sertéskaraj [(1,10)]
Brokkolifőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé: 15.7g	Zsír: 14.9g	T.Zs.: 2.0g
Szén: 30.8g	Cukor: 7.6g	Só: 1.2g
Ener.: 321.9kcal		

Uzsonna

Erdei gyümölcsös 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.: 216.6kcal		

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 - szesám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |
| 16 - édesgyökér | | | | |