

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 Sód: 0,6g
Ener.: 280,6kcal

Tízórai

Alma
Fehé: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g
Szén: 3,2g Cukor: 0,0g Sód: 0,0g
Ener.: 15,7kcal

Ebéd

Gyümölcslé
Sárgarépás csirkeragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Fehé: 15,3g Zsír: 3,8g T.Zs.: 1,3g
Szén: 33,8g Cukor: 1,6g Sód: 1,4g
Ener.: 224,9kcal

Uzsonna

Tea barackos
Füstölt sajtos brokkolikrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával
Fehé: 4,9g Zsír: 8,9g T.Zs.: 4,1g
Szén: 19,9g Cukor: 0,1g Sód: 0,1g
Ener.: 179,8kcal

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 Sód: 0,3g
Ener.: 241,6kcal

Tízórai

Körte
Fehé: 0,2g Zsír: 0,1g T.Zs.: 0,0g
Szén: 4,8g Cukor: 0,0g Sód: 0,0g
Ener.: 21,2kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Bolognai [9]
Szarvacska tésztával [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Fehé: 17,5g Zsír: 12,5g T.Zs.: 5,0g
Szén: 38,5g Cukor: 0,8g Sód: 1,0g
Ener.: 339,9kcal

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 Sód: 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 Sód: 0,8g
Ener.: 210,5kcal

Tízórai

Banán
Fehé: 0,5g Zsír: 0,0g T.Zs.: 0,0g
Szén: 9,7g Cukor: 0,0g Sód: 0,0g
Ener.: 42,0kcal

Ebéd

Gyümölcslé
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Tört burgonyával
Félbarna kenyérral [1]
Fehé: 17,5g Zsír: 17,0g T.Zs.: 4,3g
Szén: 31,4g Cukor: 1,9g Sód: 1,6g
Ener.: 380,9kcal

Uzsonna

Cseresznyés tea
Sertés párizsis
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé: 5,9g Zsír: 5,1g T.Zs.: 2,2g
Szén: 23,3g Cukor: 0,2g Sód: 0,8g
Ener.: 162,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Citrom ízű limonádé
Petrezselymes túrókrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Pritamin Paprikával
Fehé: 6,8g Zsír: 2,5g T.Zs.: 1,2g
Szén: 25,9g Cukor: 3,5g Sód: 0,3g
Ener.: 155,6kcal

Tízórai

Alma
Fehé: 0,2g Zsír: 0,2g T.Zs.: 0,0g
Szén: 3,2g Cukor: 0,0g Sód: 0,0g
Ener.: 15,7kcal

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Almás guba [1,7,(12)]
Vanília sodóval [1,7]
Fehé: 11,5g Zsír: 4,8g T.Zs.: 2,1g
Szén: 58,7g Cukor: 10,9g Sód: 1,3g
Ener.: 274,3kcal

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Lenmagos sajtkrémes [7]
Zsemle [1]
Fehé: 12,0g Zsír: 15,3g T.Zs.: 8,3g
Szén: 37,0g Cukor: 0,0g Sód: 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 Sód: 0,6g
Ener.: 196,4kcal

Tízórai

Körte
Fehé: 0,2g Zsír: 0,1g T.Zs.: 0,0g
Szén: 4,8g Cukor: 0,0g Sód: 0,0g
Ener.: 21,2kcal

Ebéd

Gyümölcslé
Egészen párolt sertéskaraj [(1,10)]
Brokkolifőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]
Fehé: 15,7g Zsír: 14,9g T.Zs.: 2,0g
Szén: 31,0g Cukor: 7,6g Sód: 1,2g
Ener.: 323,1kcal

Uzsonna

Erdei gyümölcsös tea
Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]
Fehé: 6,7g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,6g
Szén: 43,8g Cukor: 19,0g Sód: 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 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér