

HÉTFŐ

Reggeli

Csipkebogyós tea
Hot-dog [1,7]

Fehé.: 11,4g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 23,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 249,5kcal		

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
Rakott brokkoli rizzsel [1,7]

Fehé.: 17,5g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 28,8g	Cukor: 1,6g	Só: 2,2g
Ener.: 289,2kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
Rozskenyér [1]
Natúr sajtkrém [7]
Paprikával

Fehé.: 9,0g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 26,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 246,0kcal		

KEDD

Reggeli

Meggyes tea
Főtt tojáskarikával [3]
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [7]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,7g	Zsír: 7,3g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 21,6g	Cukor: 0,3g	Só: 0,3g
Ener.: 206,1kcal		

Tízórai

Körte

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

Ebéd

Gyümölcslé
Sertéspörkölt [1]
Karfiolfőzelék [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 14,8g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 27,0g	Cukor: 1,6g	Só: 0,8g
Ener.: 265,3kcal		

Uzsonna

Tej 2,8% [7]
Barackos pudingos párna

Fehé.: 10,4g	Zsír: 18,0g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 57,5g	Cukor: 16,6g	Só: 0,8g
Ener.: 438,3kcal		

SZERDA

Reggeli

Tej 2,8% [7]
Sült zöldségkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,8g	Zsír: 9,5g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 27,8g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 237,4kcal		

Tízórai

Sárgadinnye

Fehé.: 0,3g	Zsír: 0,1g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 9,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 40,5kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7]
Túrós [7]
Tejfölös [7]
Szarvacskaszerű tésztával [1,3]
Porcukorral

Fehé.: 18,6g	Zsír: 21,3g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 43,5g	Cukor: 10,0g	Só: 0,8g
Ener.: 440,9kcal		

Uzsonna

Almás-fahéjas tea
Natúr poharas joghurt [7]
Zsemle [1]

Fehé.: 12,7g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 39,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 239,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Erdei gyümölcsös tea
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 4,9g	Zsír: 10,4g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 22,7g	Cukor: 0,3g	Só: 0,2g
Ener.: 205,1kcal		

Tízórai

Nektarin

Fehé.: 0,5g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 5,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 27,6kcal		

Ebéd

Gyümölcslé
Daráltlenmagos fasírt [1,3]
Paszírozott sárgaborsófőzelékkel [1]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 22,7g	Zsír: 18,2g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 56,7g	Cukor: 1,6g	Só: 1,3g
Ener.: 485,1kcal		

Uzsonna

Kakaó [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,5g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 28,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 248,7kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Vaníliás tej [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 9,7g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 33,4g	Cukor: 5,7g	Só: 0,5g
Ener.: 248,2kcal		

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]
csirkemell [1]
Zöldfűszeres sajt mártással [1,7]
Párolt burginnyal [1]

Fehé.: 25,4g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 38,1g	Cukor: 0,2g	Só: 3,2g
Ener.: 333,8kcal		

Uzsonna

Citromos tea
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 4,9g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 20,2g	Cukor: 0,5g	Só: 0,1g
Ener.: 185,5kcal		

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