

Felnőtt A

HÉTFŐ

Reggeli

Tehéntej 1,5% [7]
 Mézes
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 21.4g Zsír: 10.0g T.Zs.: 4.3g
 Szén.: 96.5g Cukor: 24.3g Só: 0.7g
 Ener.:
 562.4kcal

Ebéd

Zöldséges karfiolleves [1,9]
 Sajtos tejszínes csirkeragu [1,7]
 Orsó térsztával [1,3]

Fehé.: 54.5g Zsír: 27.5g T.Zs.: 8.6g
 Szén.: 96.9g Cukor: 0.3g Só: 2.5g
 Ener.:
 857.0kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7]
 (3,6,8,11,12)]
 Alma

Fehé.: 10.3g Zsír: 3.4g T.Zs.: 4.4g
 Szén.: 44.5g Cukor: 0.0g Só: 2.1g
 Ener.:
 251.6kcal

Vacsora

Citromos tea
 Zsíros
 Félbarna kenyér [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 12.5g Zsír: 31.2g T.Zs.: 11.5g
 Szén.: 88.1g Cukor: 22.0g Só: 0.0g
 Ener.:
 687.4kcal

KEDD

Reggeli

Erdei gyümölcsös tea
 Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]
 Félbarna kenyér [1]
 Paprikával

Fehé.: 14.1g Zsír: 18.9g T.Zs.: 7.2g
 Szén.: 87.4g Cukor: 22.8g Só: 0.0g
 Ener.:
 579.9kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
 Bácskai rizseshús
 Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 28.6g Zsír: 44.0g T.Zs.: 10.7g
 Szén.: 89.8g Cukor: 0.0g Só: 4.1g
 Ener.:
 873.6kcal

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 13.1g Zsír: 6.4g T.Zs.: 3.3g
 Szén.: 68.1g Cukor: 22.5g Só: 1.3g
 Ener.:
 384.7kcal

Vacsora

Csipkebogyós tea
 Turista felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 18.6g Zsír: 15.5g T.Zs.: 5.8g
 Szén.: 86.1g Cukor: 22.0g Só: 1.4g
 Ener.:
 559.5kcal

SZERDA

Reggeli

Kakaó [7]
 Kalács [1,3,7]

Fehé.: 24.7g Zsír: 17.2g T.Zs.: 7.7g
 Szén.: 108.7g Cukor: 24.2g Só: 1.7g
 Ener.:
 690.4kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
 Sült virsli
 Gyöngybabfőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Mandarin

Fehé.: 46.4g Zsír: 48.3g T.Zs.: 13.1g
 Szén.: 123.3g Cukor: 1.0g Só: 1.3g
 Ener.:
 1112.4kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 18.1g Zsír: 18.6g T.Zs.: 15.4g
 Szén.: 61.2g Cukor: 0.0g Só: 3.2g
 Ener.:
 485.3kcal

Vacsora

Gyümölcslé
 Májusi csemegés
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 16.6g Zsír: 11.1g T.Zs.: 4.4g
 Szén.: 70.8g Cukor: 3.7g Só: 0.9g
 Ener.:
 451.2kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Csipkebogyós tea
 Körözöttes [7]
 Rozskenyér [1]
 Paradicsommal

Fehé.: 18.0g Zsír: 5.5g T.Zs.: 10.8g
 Szén.: 85.4g Cukor: 22.0g Só: 1.9g
 Ener.:
 466.5kcal

Ebéd

Erdei gyümölcsleves [1,7]
 Lecsós sertésragu
 Bulgurral [1]

Fehé.: 33.9g Zsír: 50.6g T.Zs.: 14.3g
 Szén.: 124.7g Cukor: 26.0g Só: 1.6g
 Ener.:
 1063.5kcal

Uzsonna

Paprikás szalámis
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 15.7g Zsír: 14.4g T.Zs.: 5.4g
 Szén.: 62.8g Cukor: 0.0g Só: 0.9g
 Ener.:
 443.8kcal

Vacsora

Meggyes tea
 Zala felvágottas
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paradicsommal

Fehé.: 17.9g Zsír: 11.7g T.Zs.: 4.5g
 Szén.: 86.8g Cukor: 22.0g Só: 0.9g
 Ener.:
 525.9kcal

PÉNTEK

Reggeli

Meggyes tea
 Tavasz felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 15.9g Zsír: 11.4g T.Zs.: 4.4g
 Szén.: 79.9g Cukor: 22.2g Só: 1.0g
 Ener.:
 487.4kcal

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
 Tejbedara [1,7]
 Kakaó szóráttal

Fehé.: 38.5g Zsír: 18.0g T.Zs.: 3.0g
 Szén.: 170.2g Cukor: 76.4g Só: 1.1g
 Ener.:
 999.1kcal

Uzsonna

Natúr kokasajttal [7]
 Kifli [1,(7)]
 Narancs

Fehé.: 14.8g Zsír: 10.8g T.Zs.: 6.1g
 Szén.: 54.9g Cukor: 0.0g Só: 2.0g
 Ener.:
 380.5kcal

Vacsora

Citromos tea
 Kenőmájassal
 Félbarna kenyér [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 16.8g Zsír: 12.1g T.Zs.: 5.1g
 Szén.: 95.5g Cukor: 22.4g Só: 0.7g
 Ener.:
 523.3kcal

SZOMBAT

Reggeli

Barackos tea
 Paprikás szalámis
 Margarinnal [(7)]
 Rozskenyér [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 16.7g Zsír: 15.4g T.Zs.: 14.4g
 Szén.: 82.6g Cukor: 22.2g Só: 2.3g
 Ener.:
 537.7kcal

Ebéd

Magyaros zellerleves # [9]
 Vagdalt [1,3]
 Kelkáposzta főzelékkel [1]
 Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 33.2g Zsír: 45.6g T.Zs.: 10.1g
 Szén.: 110.8g Cukor: 0.0g Só: 3.6g
 Ener.:
 1000.1kcal

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
 Korpás kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 19.0g Zsír: 16.0g T.Zs.: 8.9g
 Szén.: 55.4g Cukor: 0.6g Só: 2.5g
 Ener.:
 441.5kcal

Vacsora

Cseresznyés tea
 Sertés párizsis
 Félbarna kenyér [1]
 Lilahagymával

Fehé.: 17.3g Zsír: 8.6g T.Zs.: 3.1g
 Szén.: 88.2g Cukor: 22.0g Só: 0.9g
 Ener.:
 502.1kcal

VASÁRNAP

Reggeli

Málnás tea
 Turista szalámis
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 14.9g Zsír: 10.3g T.Zs.: 4.0g
 Szén.: 82.8g Cukor: 20.0g Só: 0.8g
 Ener.:
 484.6kcal

Ebéd

Sajtkrémleves [1,7]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Sertéspaprikás [1,7]
 Galuskával [1,3,7]
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 41.9g Zsír: 56.5g T.Zs.: 15.9g
 Szén.: 109.4g Cukor: 14.2g Só: 7.2g
 Ener.:
 1128.4kcal

Uzsonna

Keksz [1,(3,5,7,8)]
 Alma

Fehé.: 4.7g Zsír: 6.1g T.Zs.: 1.5g
 Szén.: 49.9g Cukor: 11.4g Só: 0.5g
 Ener.:
 276.7kcal

Vacsora

Málnás tea
 Magyaros vajkrém [7]
 Félbarna kenyér [1]
 Paprikával

Fehé.: 13.4g Zsír: 17.4g T.Zs.: 8.1g
 Szén.: 84.8g Cukor: 20.0g Só: 0.0g
 Ener.:
 551.7kcal

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