

### HÉTFŐ

#### Tízórai

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

Fehé.: 12.4g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 46.8g	Cukor: 8.1g	Só: 0.4g
Ener.: 289.1kcal		

#### Ebéd

Zöldséges karfiollevés [1,9]  
 Sajtós-tejszínes csirkeragu [1,7]  
 Orsó tésztával [1,3]

Fehé.: 28.3g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 55.1g	Cukor: 0.1g	Só: 1.5g
Ener.: 452.4kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 5.4g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 27.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 151.9kcal		

### KEDD

#### Tízórai

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

Fehé.: 7.1g	Zsír: 9.5g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 47.7g	Cukor: 15.4g	Só: 0.0g
Ener.: 306.3kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 15.4g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 53.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 444.4kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 45.3g	Cukor: 22.5g	Só: 0.9g
Ener.: 275.4kcal		

### SZERDA

#### Tízórai

Kakaó [7]  
 Kalács [1,3,7]

Fehé.: 14.1g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 59.5g	Cukor: 14.6g	Só: 0.9g
Ener.: 379.5kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 22.0g	Zsír: 25.1g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 58.9g	Cukor: 0.6g	Só: 0.7g
Ener.: 549.6kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 9.0g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 30.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.6g
Ener.: 242.6kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

Csipkebogyós tea  
 Körözöttes [7]  
 Rozskenyér [1]  
 Paradicsommal

Fehé.: 9.0g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 5.4g
Szén.: 46.8g	Cukor: 15.0g	Só: 1.0g
Ener.: 249.6kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 17.8g	Zsír: 30.6g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 66.1g	Cukor: 13.0g	Só: 1.1g
Ener.: 597.4kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 6.7g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 28.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 203.3kcal		

### PÉNTEK

#### Tízórai

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

Fehé.: 8.0g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 43.9g	Cukor: 15.1g	Só: 0.5g
Ener.: 259.7kcal		

#### Ebéd

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

Fehé.: 18.0g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 80.5g	Cukor: 34.5g	Só: 0.5g
Ener.: 487.2kcal		

#### Uzsonna

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 31.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 210.9kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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