

HÉTFŐ

Reggeli

Ásványvíz
 Házi gyümölcsjoghurt [7,15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Fehé: 11,2g Zsír: 7,1g T.Zs: 3,6g
 Szén: 34,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
 Ener: 246,3kcal

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Magyaros vajkrém [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával
 Fehé: 6,0g Zsír: 16,7g T.Zs: 7,8g
 Szén: 25,0g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
 Ener: 276,3kcal

Ebéd

Erőleves [9]
 Cérnameitél [1,3]
 Rántott csirkemell
 Zaldoborsófélékkel [1,15]
 Diétás pékáruval BL-E
 Fehé: 41,7g Zsír: 23,1g T.Zs: 2,4g
 Szén: 70,7g Cukor: 0,6g Só: 1,8g
 Ener: 662,1kcal

Uzsonna

Álom sonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Fehé: 11,4g Zsír: 2,9g T.Zs: 1,0g
 Szén: 24,7g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
 Ener: 170,7kcal

Vacsora

Ásványvíz
 Bundás kenyér [1,3,7]
 Fokhagymás tejföllel [7]
 Fehé: 12,4g Zsír: 11,6g T.Zs: 5,7g
 Szén: 51,6g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
 Ener: 364,2kcal

Pótétkezés

Zala felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával
 Fehé: 15,9g Zsír: 8,9g T.Zs: 3,3g
 Szén: 51,8g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
 Ener: 352,4kcal

KEDD

Reggeli

Ásványvíz
 Fokhagymás felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel
 Fehé: 11,9g Zsír: 14,3g T.Zs: 5,2g
 Szén: 31,2g Cukor: 0,3g Só: 1,8g
 Ener: 301,6kcal

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Áttört vöröslencsekrém [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával
 Fehé: 6,6g Zsír: 12,7g T.Zs: 6,2g
 Szén: 25,3g Cukor: 0,2g Só: 0,3g
 Ener: 242,8kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves
 Kolesgolyóval
 Paprikás burgonya
 Csemege uborkával [15,(12)]
 Fehé: 21,6g Zsír: 36,1g T.Zs: 9,6g
 Szén: 69,8g Cukor: 2,2g Só: 5,4g
 Ener: 691,9kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Fehé: 10,0g Zsír: 14,1g T.Zs: 5,2g
 Szén: 23,1g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
 Ener: 260,4kcal

Vacsora

Ásványvíz
 Sonkás-sajtos rakott tészta [1,3,7]
 Fehé: 26,4g Zsír: 25,3g T.Zs: 7,5g
 Szén: 49,9g Cukor: 0,2g Só: 2,7g
 Ener: 535,6kcal

Pótétkezés

Sült húskrém [7,10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Paradicsommal
 Fehé: 13,5g Zsír: 16,4g T.Zs: 6,9g
 Szén: 50,5g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
 Ener: 405,2kcal

SZERDA

Reggeli

Ásványvíz
 Sült paprikakrém [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Fehé: 7,0g Zsír: 14,8g T.Zs: 6,8g
 Szén: 31,7g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
 Ener: 289,4kcal

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Csirkemellsonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Fehé: 11,4g Zsír: 2,9g T.Zs: 1,0g
 Szén: 24,7g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
 Ener: 171,2kcal

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
 Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]
 Fehé: 33,2g Zsír: 42,4g T.Zs: 11,2g
 Szén: 70,3g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
 Ener: 807,5kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel
 Fehé: 8,0g Zsír: 6,9g T.Zs: 2,4g
 Szén: 24,1g Cukor: 0,3g Só: 0,7g
 Ener: 190,2kcal

Vacsora

Ásványvíz
 Sült virsli
 Mustárral [10,(12)]
 Diétás pékáru BL [1]
 Fehé: 25,2g Zsír: 28,9g T.Zs: 9,5g
 Szén: 49,9g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
 Ener: 563,1kcal

Pótétkezés

Álom sonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával
 Fehé: 16,8g Zsír: 3,7g T.Zs: 1,0g
 Szén: 51,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
 Ener: 305,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Ásványvíz
 Póréhagymás vajkrém [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Fehé: 6,9g Zsír: 13,6g T.Zs: 6,2g
 Szén: 31,2g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
 Ener: 276,0kcal

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Majonéz tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kígyóborkával
 Fehé: 10,1g Zsír: 18,2g T.Zs: 6,1g
 Szén: 24,9g Cukor: 0,3g Só: 0,8g
 Ener: 317,8kcal

Ebéd

Tejfőles burgonyaleves [1,7]
 Hentes tokány [1,15,(12)]
 Párolt barna rizszel
 Fehé: 26,7g Zsír: 45,8g T.Zs: 12,6g
 Szén: 71,2g Cukor: 0,1g Só: 5,6g
 Ener: 806,0kcal

Uzsonna

Csokoládés puding TUTTI [15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Fehé: 3,3g Zsír: 0,5g T.Zs: 0,1g
 Szén: 26,2g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
 Ener: 122,8kcal

Vacsora

Ásványvíz
 Lecsős csirkemáj
 Tarhonyával [1,3]
 Fehé: 34,2g Zsír: 23,9g T.Zs: 5,6g
 Szén: 50,0g Cukor: 0,0g Só: 2,1g
 Ener: 554,7kcal

Pótétkezés

Soproni felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Fehé: 15,5g Zsír: 14,8g T.Zs: 5,2g
 Szén: 50,8g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
 Ener: 400,1kcal

PÉNTEK

Reggeli

Ásványvíz
 Paprikás szalámis
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Fehé: 9,9g Zsír: 11,1g T.Zs: 3,8g
 Szén: 30,1g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
 Ener: 260,8kcal

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Vanília túrókrém [7,15]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Fehé: 9,5g Zsír: 3,3g T.Zs: 1,5g
 Szén: 24,3g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
 Ener: 165,9kcal

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
 Párolt sertésszelet [(1,10)]
 Meggy mártással [15]
 Főtt burgonyával
 Fehé: 29,3g Zsír: 15,5g T.Zs: 3,8g
 Szén: 69,3g Cukor: 0,0g Só: 3,7g
 Ener: 540,6kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel
 Fehé: 13,5g Zsír: 5,1g T.Zs: 1,8g
 Szén: 24,1g Cukor: 0,3g Só: 1,4g
 Ener: 196,2kcal

Vacsora

Ásványvíz
 Natúr vajkrém [7]
 Diétás pékáru BL [1]
 Paradicsommal
 Fehé: 10,9g Zsír: 17,3g T.Zs: 7,8g
 Szén: 50,5g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
 Ener: 403,5kcal

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