

### HÉTFŐ

#### Tízórai

Erdei gyümölcsös tea  
 Sertés párizsis  
 Rozskenyér [1]  
 Margarinnal [(7)]  
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 10.1g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 7.5g
Szén.: 50.8g	Cukor: 20.2g	Só: 1.5g
Ener.: 321.9kcal		

#### Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]  
 Levesgyönggyel [1,3,7]  
 Pusstapörkölt  
 Teljes kiőrlésű kenyérrrel [1]  
 Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 23.4g	Zsír: 31.8g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 74.9g	Cukor: 0.3g	Só: 2.6g
Ener.: 684.1kcal		

#### Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 26.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 308.0kcal		

### KEDD

#### Tízórai

Citromos tea  
 Csicseriborsókrém [7,10,(12)]  
 Zsemle [1]  
 Paradicsommal

Fehé.: 6.7g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 53.0g	Cukor: 20.0g	Só: 0.3g
Ener.: 318.5kcal		

#### Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [1,7,9]  
 Félbarna kenyérrrel [1]  
 Ízes derelye [1,3,7]  
 Porcukorral

Fehé.: 15.7g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 57.6g	Cukor: 13.0g	Só: 1.2g
Ener.: 454.1kcal		

#### Uzsonna

Félbarna kenyér [1]  
 Trappista sajt szelettel [7]  
 Margarinnal [(7)]  
 Mákosguba ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7]

Fehé.: 16.0g	Zsír: 15.2g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 49.6g	Cukor: 8.9g	Só: 0.8g
Ener.: 404.9kcal		

### SZERDA

#### Tízórai

Tejeskávé [7]  
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 47.4g	Cukor: 14.0g	Só: 0.7g
Ener.: 262.8kcal		

#### Ebéd

Csontleves [9,(1)]  
 Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]  
 Sárgaborsófőzelékkel [1]  
 Félbarna kenyérrrel [1]

Fehé.: 29.3g	Zsír: 32.5g	T.Zs.: 9.0g
Szén.: 47.7g	Cukor: 0.4g	Só: 1.7g
Ener.: 602.3kcal		

#### Uzsonna

Bécsi felvágottas  
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]  
 Margarinnal [(7)]  
 Paprikával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 12.1g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 265.6kcal		

### CSÜTÖRTÖK

#### Tízórai

Barackos tea  
 Majonézos tojáskrém [3,7,10,(1,12)]  
 Félbarna kenyér [1]  
 Kígyóborkával

Fehé.: 10.2g	Zsír: 15.1g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 52.6g	Cukor: 20.2g	Só: 0.9g
Ener.: 398.2kcal		

#### Ebéd

Almaleves [1,7]  
 Rántott csirkemell [1,3]  
 Tört burgonyával [(7)]  
 Káposztasalátával

Fehé.: 25.1g	Zsír: 28.8g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 157.6g	Cukor: 85.3g	Só: 2.2g
Ener.: 976.8kcal		

#### Uzsonna

Csokis habos puding  
 Kifli [1,(7)]  
 Alma

Fehé.: 4.4g	Zsír: 0.9g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 161.5kcal		

### PÉNTEK

#### Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]  
 Gabonagolyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 9.9g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 43.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 245.0kcal		

#### Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]  
 Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]  
 spagetti [1,3]  
 Reszelt trappista sajttal [7]  
 Alma

Fehé.: 32.3g	Zsír: 28.3g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 79.6g	Cukor: 2.6g	Só: 1.9g
Ener.: 713.1kcal		

#### Uzsonna

Szendvics sonkás  
 Zsemle [1]  
 Margarinnal [(7)]  
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 11.4g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 29.4g	Cukor: 0.2g	Só: 1.1g
Ener.: 206.2kcal		

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