

## HÉTFŐ

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Baromfi párizsis  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal

Fehé.: 9.1g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 21.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 206.5kcal		

### Ebéd

Csontleves [9]  
 Cérnametélttel [1,3]  
 Csirkepaprikás [1]  
 Galuskával [1,3]  
 Uborkasalátával [15]

Fehé.: 64.5g	Zsír: 41.4g	T.Zs.: 19.1g
Szén.: 70.5g	Cukor: 0.4g	Só: 3.6g
Ener.: 913.8kcal		

### Uzsonna

Zala felvágottas  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Salátalevéllal

Fehé.: 10.4g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 25.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 217.4kcal		

## KEDD

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Sült húskrémes [7,10,(12)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Paradicsommal

Fehé.: 8.5g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 25.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 278.8kcal		

### Ebéd

Magyaros zöldborsóleves  
 Fasírt [1,3]  
 Tökfőzelékkel [15]  
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 28.3g	Zsír: 39.6g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 70.4g	Cukor: 0.0g	Só: 4.2g
Ener.: 759.7kcal		

### Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 25.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 200.8kcal		

## SZERDA

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Snidlinges sajtkrémes [7]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 15.2g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 225.7kcal		

### Ebéd

Paradicsomleves [9,15]  
 Kiskocka tésztával [1,3]  
 Rántott csirkemell corn flakes bundában [1]  
 Rizibizivel  
 Cékasalátával

Fehé.: 36.7g	Zsír: 57.1g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 70.7g	Cukor: 0.0g	Só: 3.0g
Ener.: 948.1kcal		

### Uzsonna

Mátrai diákcsomag  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Salátalevéllal

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 195.1kcal		

## CSÜTÖRTÖK

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Csirkemellsonkás  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Paprikával

Fehé.: 11.8g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 25.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 179.1kcal		

### Ebéd

Legényfogó leves  
 Főtt tojás [3]  
 Paraj főzelékkel [1,7]  
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 48.4g	Zsír: 38.7g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 70.5g	Cukor: 0.6g	Só: 3.5g
Ener.: 886.5kcal		

### Uzsonna

Barackos túrókrémleves [7,15,(12)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 7.4g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 22.6g	Cukor: 2.1g	Só: 0.1g
Ener.: 147.8kcal		

## PÉNTEK

### Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]  
 Zakuszkás [7,(1,6)]  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.4g	Zsír: 6.7g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 25.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 184.7kcal		

### Ebéd

Lebbencsleves [1,3]  
 Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 47.5g	Zsír: 50.8g	T.Zs.: 18.3g
Szén.: 70.0g	Cukor: 0.0g	Só: 6.2g
Ener.: 924.7kcal		

### Uzsonna

Olasz felvágottas  
 Diétás pékáru BL DIAB [1]  
 Liga margarinnal  
 Kígyóborkával

Fehé.: 10.7g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 25.2g	Cukor: 0.2g	Só: 1.8g
Ener.: 272.1kcal		

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