

HÉTFŐ

Reggeli

Ásványvíz
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 14,4g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 30,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 226,1kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
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.: 261,0kcal		

Ebéd

Göldön leves [1,9,12]
Roston sült sertésszelet
Sólettel [1,(3,6,7,10,11)]
Diétás pékáruval BL

Fehé.: 37,1g	Zsír: 32,6g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 69,8g	Cukor: 1,6g	Só: 3,9g
Ener.: 722,2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 24,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 192,4kcal		

KEDD

Reggeli

Ásványvíz
Magyaros vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6,9g	Zsír: 16,8g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 303,4kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 10,4g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 269,7kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnameféllel [1,3]
Bolognai halragu [4]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 36,5g	Zsír: 34,4g	T.Zs.: 10,9g
Szén.: 71,3g	Cukor: 0,5g	Só: 2,8g
Ener.: 748,5kcal		

Uzsonna

Sonkás kockasajttal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 12,1g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 26,9g	Cukor: 3,9g	Só: 1,3g
Ener.: 273,3kcal		

SZERDA

Reggeli

Ásványvíz
Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 12,7g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 31,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 206,2kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,5g	Zsír: 16,6g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 23,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 268,4kcal		

Ebéd

Frankfurti leves [1,7]
Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 21,5g	Zsír: 22,3g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 74,2g	Cukor: 2,3g	Só: 1,6g
Ener.: 592,4kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 9,3g	Zsír: 9,1g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 23,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 211,8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Ásványvíz
Petrezselymes túrókrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 11,1g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 31,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 207,9kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 16,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 24,9g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 299,0kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [9,10,15,(12)]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 34,4g	Zsír: 37,8g	T.Zs.: 10,4g
Szén.: 70,7g	Cukor: 0,0g	Só: 3,0g
Ener.: 765,0kcal		

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		

PÉNTEK

Reggeli

Ásványvíz
Natúr vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6,9g	Zsír: 16,8g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 303,4kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,1g	Zsír: 0,8g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 25,1g	Cukor: 1,2g	Só: 0,1g
Ener.: 125,8kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Levesbetéttel [1,3]
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Zöldséges bulgurral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 44,0g	Zsír: 24,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 77,2g	Cukor: 0,0g	Só: 3,7g
Ener.: 693,4kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 11,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 25,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 175,4kcal		

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