

HÉTFŐ

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

Tojásleves [1,3]
 Póréhagym.tejzínes sertésragu [1,7]
 Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 31,7g	Zsír: 41,9g	T.Zs.: 12,4g
Szén.: 71,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 776,5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8,0g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 24,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 193,3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Szendvics sonkás
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 13,4g	Zsír: 5,2g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 24,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 199,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
 Kölesgolyó
 Spenótos csirkés rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 38,4g	Zsír: 28,8g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 70,5g	Cukor: 2,5g	Só: 2,3g
Ener.: 693,7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kenőmájassal
 Paprikával

Fehé.: 9,4g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 34,2g	Cukor: 0,2g	Só: 0,8g
Ener.: 241,4kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé édesítőszerrel [15]
 Tonhalkrém [3,4,7,10]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 6,6g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 25,5g	Cukor: 1,0g	Só: 0,1g
Ener.: 295,6kcal		

Ebéd

Kolbászos bableves [1,7]
 Tejberizs édesítőszerrel [7,15]

Fehé.: 21,6g	Zsír: 21,0g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 72,7g	Cukor: 0,0g	Só: 3,5g
Ener.: 569,0kcal		

Uzsonna

Sonkakrém [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával

Fehé.: 8,3g	Zsír: 12,9g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 24,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 249,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
 Bécsi felvágottas
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Liga margarinnal
 Pritamin Paprikával

Fehé.: 10,5g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 24,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 268,8kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
 Sertéspörkölt [1]
 Tökfőzelékkel [15]
 Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27,1g	Zsír: 39,6g	T.Zs.: 10,4g
Szén.: 70,6g	Cukor: 1,0g	Só: 2,3g
Ener.: 752,8kcal		

Uzsonna

Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával

Fehé.: 5,7g	Zsír: 19,9g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,8g	Só: 1,1g
Ener.: 303,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Natúr joghurttal [7]

Fehé.: 9,8g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 24,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 205,2kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves [1,7]
 csirkemell szelet [(10)]
 Sajtmártással [1,7]
 Kuszkuossal [1]

Fehé.: 45,2g	Zsír: 34,6g	T.Zs.: 11,2g
Szén.: 70,8g	Cukor: 0,5g	Só: 3,7g
Ener.: 776,6kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
 Diétás pékáru BL DIAB [1]
 Paprikával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 16,1g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 25,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 275,1kcal		

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