

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

| Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök   | Péntek  |
|--|---|---|---|---|
| Málna tea<br>Sajtkrém (7)<br>Kifli (1;7)<br>Retek                        | Forralt tej (7)<br>Padlizsánkrém (7)<br>Teljeskiórlésű kenyér (1)<br>Paradicsom   | Tejeskávé (1;7)<br>Vaj (7)<br>Stangli (1;5;6;7;8;11;13)   | Gyümölcsstea (12)<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Teljeskiórlésű kenyér (1)<br>TV paprika X.       | Tej (7)<br>Házi csirkemájkrém<br>Vizes zsemle (1)<br>Kígyóuborka                                      |
| EN:205 Tzs:3,3 FH:5,4<br>SZH:32,1 CK:12,5 SO:0,7                         | EN:313 Zs:10,0 Tzs:4,1 FH:12,9<br>SZH:41,3 CK:11,4 SO:1,9   | EN:384 Zs:21,1 Tzs:8,6 FH:9,7<br>SZH:37,6 CK:17,5 SO:0,6  | EN:273 Zs:5,3 Tzs:1,7 FH:10,5<br>SZH:43,1 CK:12,9 SO:1,6                                      | EN:299 Zs:7,2 Tzs:3,8 FH:16,1<br>SZH:41,9 CK:0,9 SO:1,7   |
| Kolbászos bableves (1;3;12)<br>Tejben dara (1;7)<br>Fahéj szórát<br>Alma | Zöldséges lebbencsleves (1;9;12)<br>Kelkáposzta főzelék (1;12)<br>Házi vagdalt (1;3)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Puszedli (1;3)         | Vegyes gyümölcsleves (1;7)<br>Borsos sertés tokány (1)<br>Főtt tészta (1)<br>Savanyúság (10;12) | Zeller leves (1;7;9)<br>Pirított kiskocka tészta (1)<br>Lecsős csirkeragu (1)<br>Párolt köles | Daragaluska leves (1;3)<br>Paszternákfőzelék (1;7)<br>Sült csirkemell<br>Félbarna kenyér (1)<br>Körte |
| EN:800 Zs:24,5 Tzs:6,0 FH:26,5<br>SZH:114,4 CK:68,9 SO:3,4               | EN:828 Zs:39,3 Tzs:7,6 FH:25,8<br>SZH:88,5 CK:15,7 SO:3,6   | EN:849 Zs:21,0 Tzs:3,6 FH:32,9<br>SZH:127,7 CK:39,1 SO:5,5                                      | EN:705 Zs:25,3 Tzs:6,6 FH:29,1<br>SZH:86,0 CK:7,4 SO:4,1                                      | EN:622 Zs:20,1 Tzs:4,2 FH:36,5<br>SZH:70,7 CK:20,5 SO:4,2   |
| Zöldséges bableves (1;9;10)<br>Darás metélt (1)<br>Barack lekvár<br>Alma | Zöldséges lebbencsleves (1;9;12)<br>Brokkolifőzelék (1;7)<br>Lencse vagdalt (fehérjeszegény)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Puszedli (1;3) | Vegyes gyümölcsleves (1;7)<br>Rántott gomba (1;3)<br>Rizs köret                                 | Zeller leves (1;7;9)<br>Pirított kiskocka tészta (1)<br>Lecsős ragu<br>Tarhonya (1)           | Daragaluska leves (1;3)<br>Finomfőzelék (1;7)<br>Tofu pörkölt (6)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Körte     |
| EN:652 Zs:11,2 Tzs:1,5 FH:17,3<br>SZH:116,3 CK:25,4 SO:2,2               | EN:660 Zs:15,7 Tzs:1,7 FH:22,4<br>SZH:100,5 CK:23,8 SO:3,0  | EN:959 Zs:30,2 Tzs:3,6 FH:24,9<br>SZH:146,1 CK:35,5 SO:3,4                                      | EN:481 Zs:14,6 Tzs:4,2 FH:13,3<br>SZH:71,4 CK:4,8 SO:3,9                                      | EN:690 Zs:25,2 Tzs:3,2 FH:24,6<br>SZH:88,0 CK:25,4 SO:5,7   |
| Mátrai csemege szalámi<br>Margarin<br>Teljeskiórlésű kenyér (1)          | Kockasajt (7)<br>Kifli (1;7)  | Tavaszi felvágott<br>Margarin<br>Teljeskiórlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka                       | Zöldfűszeres túrókrém (7)<br>Vizes zsemle (1)   | Sajtos pogácsa (1;3;7)  |
| EN:272 Zs:12,9 Tzs:5,0 FH:8,8<br>SZH:28,5 CK:0,9 SO:1,5                  | EN:180 Zs:7,1 Tzs:4,3 FH:6,2<br>SZH:22,2 CK:1,1 SO:1,0  | EN:263 Zs:11,1 Tzs:4,2 FH:9,1<br>SZH:29,8 CK:1,0 SO:1,6   | EN:202 Zs:3,7 Tzs:2,0 FH:8,7<br>SZH:32,2 CK:2,1 SO:0,7  | EN:172 Zs:8,6 Tzs:4,6 FH:4,1<br>SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1  |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
**EN** (számított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)  
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.