

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tej (7) Margarin Fonottka (1;3;7;8)  EN:336 ZS:5,4 FH:11,0 SZH:46,6 CK:7,6 SO:0,8	Karamellás tej (7) Prágai pulyka sonka Margarin Császárszemle (1;6) Paradicsom  EN:335 ZS:8,2 TZS:1,1 FH:17,7 SZH:47,4 CK:15,7 SO:2,0	Citromos tea Főtt virsli Ketchup Teljeskiórlésű kenyér (1)  EN:466 ZS:14,0 TZS:4,2 FH:16,3 SZH:67,0 CK:14,0 SO:2,7	Forralt tej (7) Csokis gabonagolyó (1;6;7)  EN:243 ZS:4,3 TZS:0,6 FH:9,7 SZH:40,8 CK:21,1 SO:0,4	Gyümölcs tea (12) Trappista sajt (7) Margarin Teljeskiórlésű kenyér (1) TV paprika  EN:495 ZS:15,7 TZS:8,4 FH:20,2 SZH:65,9 CK:12,0 SO:2,0
Babgulyás (1;9;12) Tejben dara (1;7) Fahéj szórat Félbarna kenyér (1) Alma  EN:832 ZS:15,6 TZS:2,1 FH:30,6 SZH:138,1 CK:70,0 SO:2,5	Árpagyöngyleves (1;8;9) Sült debreceni Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)  EN:580 ZS:23,1 TZS:1,0 FH:19,5 SZH:75,2 CK:21,1 SO:3,5	Zellerkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Paradicsomos halas penne (1;4) Reszelt sajt (7)  EN:657 ZS:20,3 TZS:10,1 FH:34,9 SZH:80,6 CK:13,6 SO:4,4	Csontleves (9;12) Levesbetét tészta (1) Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)  EN:723 ZS:21,8 TZS:3,8 FH:40,5 SZH:85,2 CK:20,8 SO:5,6	Fahéjas almaleves (1;7) Kukoricás csirkeragu Főtt burgonya (12)  EN:675 ZS:21,8 TZS:7,7 FH:23,1 SZH:87,8 CK:14,9 SO:2,8
Hamis gulyásleves (1;9;12) Főtt tészta (1) Mák szórat Félbarna kenyér (1) Alma  EN:1042 ZS:32,1 TZS:4,4 FH:26,9 SZH:156,3 CK:28,8 SO:2,3	Árpagyöngyleves (1;8;9) Falafel (1) Finomfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1)  EN:30484 ZS:39,6 TZS:4,3 FH:19,1 SZH:100,1 CK:22,6 SO:4,4	Téli zöldségleves (1;3;9) Sárgarépás ragu (9;10;12) Kuskusz (1)  EN:769 ZS:12,3 TZS:1,7 FH:24,0 SZH:137,1 CK:11,9 SO:2,8	Vajgaluska leves (1;3;9;12) Zöldség pörkölt Burgonyafőzelék (1;7;12)  EN:447 ZS:14,4 TZS:3,9 FH:12,5 SZH:61,4 CK:4,9 SO:7,7	Zöldségkrémleves (1;7;12) Rántott sajt (1;3;7) Rizs köret Majonéz (3;10)  EN:978 ZS:44,6 TZS:10,8 FH:24,0 SZH:118,4 CK:6,9 SO:4,9
Mátrai csemege szalámi Margarin Teljeskiórlésű kenyér (1) Jégcsapretek  EN:419 ZS:15,7 TZS:6,0 FH:14,6 SZH:53,1 CK:0,1 SO:2,2	Padlizsánkrém (7) Teljeskiórlésű zsemle (1;6)  EN:219 ZS:7,1 TZS:3,9 FH:6,7 SZH:33,0 CK:1,2 SO:1,8	Kockasajt (7) Magvas zsemle (1;5;8;11) Kígyóuborka  EN:223 ZS:6,6 TZS:3,8 FH:8,4 SZH:28,6 CK:0,5 SO:1,1	Tojáskrém (3;7) Teljeskiórlésű zsemle (1;6)  EN:240 ZS:8,8 TZS:4,2 FH:9,1 SZH:31,8 CK:1,2 SO:0,9	Pizzás csiga (1;6;7)  EN:392 ZS:17,9 TZS:1,4 FH:7,2 SZH:48,7 CK:3,7 SO:0,4

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.