

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gyümölcsstea (12) Natúr vajkrém (7) Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Magyaros túrókrém (7) Teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsstea (12) Margarin Mátrai csemege szalámi Kígyóuborka Félbarna kenyér (1)	Limonádé Baromfi párizsi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér (1)	Mézes tea Házi csirkemájkrém Teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcapretek
EN:302 ZS:7,0 FH:4,8 SZH:44,9 CK:12,8 SO:1,0	EN:266 ZS:5,3 TZS:3,0 FH:10,4 SZH:41,3 CK:13,8 SO:0,9	EN:316 ZS:11,6 TZS:4,6 FH:8,0 SZH:43,8 CK:12,2 SO:1,3	EN:256 ZS:8,0 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:34,9 CK:6,3 SO:1,4	EN:236 ZS:4,4 TZS:2,0 FH:10,8 SZH:37,4 CK:8,2 SO:2,3
Korpagaluska leves (1;3;9;12) Snidlinges sajtmártásos csirkeapró (7) Rizs köret	Fahéjas almaleves (1;7) Panírozott csirkemell (1;6) Bulgur köret (1) Vegyes vágott savanyúság (10;12)	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12) Füstölt-főtt tarja kocka Sárgaborsó főzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Rizsleves (9) Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Menüsüti (1;3;5;6;7;8)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Tarhonyás hús (1) Cékla (10) *
EN:697 ZS:28,5 TZS:7,1 FH:24,2 SZH:85,8 CK:3,5 SO:1,1	EN:623 ZS:14,9 TZS:3,3 FH:27,3 SZH:91,6 CK:19,2 SO:3,7	EN:787 ZS:28,1 TZS:7,4 FH:36,2 SZH:92,7 CK:9,0 SO:3,6	EN:604 ZS:24,8 TZS:4,5 FH:23,8 SZH:68,2 CK:19,3 SO:4,2	EN:681 ZS:12,6 TZS:2,2 FH:26,7 SZH:114,5 CK:41,7 SO:3,8
Tárkonyos zöldségleves (1;9) Szójababporó (6) Tökfőzelék (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Daragaluska leves (1;3) Vega Rakott káposzta (7) Tejföl (7) Félbarna kenyér (1)	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12) Tojásvagdalt (1;3;6;7;8;10;11) Fejtett babfőzelék (1;7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Karfiollevés (1) Tofupaprikás (7) Főtt tészta (1) Menüsüti (1;3;5;6;7;8)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott sajt (1;3;7) Rizs köret Tartármártás (3;7;10)
EN:505 ZS:23,9 TZS:2,7 FH:18,8 SZH:52,5 CK:4,7 SO:4,1	EN:468 ZS:18,8 TZS:5,6 FH:20,1 SZH:53,3 CK:3,6 SO:4,6	EN:729 ZS:20,9 TZS:8,0 FH:38,9 SZH:85,4 CK:8,3 SO:3,0	EN:767 ZS:30,2 TZS:6,4 FH:28,9 SZH:92,4 CK:14,9 SO:3,1	EN:1055 ZS:45,7 TZS:13,4 FH:22,9 SZH:134,8 CK:44,2 SO:4,0
Zala felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) TV paprika	Sonkás kockasajt (7) Kifli (1;7) Paradicsom	Méz Margarin Vizes zsemle (1)	Szendvicsszendvicskrém (7) Császárszemesle (1;6) Paradicsom	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1;7)
EN:256 ZS:9,1 TZS:3,1 FH:10,4 SZH:33,7 CK:0,8 SO:1,5	EN:150 ZS:4,2 TZS:2,3 FH:5,0 SZH:22,4 CK:1,8 SO:0,6	EN:217 ZS:2,7 TZS:0,6 FH:4,9 SZH:43,4 CK:13,3 SO:0,1	EN:247 ZS:10,8 TZS:5,7 FH:5,7 SZH:31,5 CK:1,4 SO:0,9	EN:213 ZS:4,0 TZS:2,0 FH:6,0 SZH:34,1 CK:14,9 SO:0,6

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.