

| | Hétfő 03.31 | Kedd 04.01 | Szerda 04.02 | Csütörtök 04.03 | Péntek 04.04 |
|----------------|---|---|--|---|---|
| Tízórai | Tejescaké (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g | Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g | Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kukorica pehely (1;) EN:115.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:1.8g FH:2.4g SÓ:0.4g | Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg Teljeskiörlesztű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g | Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g |
| Ebéd A | Paradicsomleves (1;6;) EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g Zöldborsós sertésragu (1;9;) EN:171.9kcal ZS:8.9g TZS:1.7g SZH:7.7g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g | Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:124.3kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:17.4g CK:2.3g FH:3.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:155.3kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:178.8kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:19.8g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g | Karfiolleves (1;) EN:157.5kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.1g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:457.6kcal ZS:37.1g TZS:3.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:67.2kcal ZS:4.2g TZS:0.3g SZH:6.4g CK:3.2g FH:1.0g SÓ:0.2g | Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:90.5kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:81.2kcal ZS:5.8g TZS:1.7g FH:7.0g Parajfőzelék (1;7;) EN:107.8kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:17.2g CK:5.7g FH:4.4g SÓ:1.1g CA:84.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g | Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Vadas csirkeragu (1;9;10;12;) EN:198.8kcal ZS:8.3g TZS:1.5g SZH:16.6g CK:8.2g FH:13.1g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g |
| Ebéd B | Paradicsomleves (1;6;) EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:368.1kcal ZS:24.7g TZS:3.0g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g Zöldséges rizs EN:312.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:54.4g FH:7.3g SÓ:1.5g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g | Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:124.3kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:17.4g CK:2.3g FH:3.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Házi vagdalt (1;3;) EN:390.6kcal ZS:33.4g TZS:6.1g SZH:11.6g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:337.7kcal ZS:8.7g TZS:0.9g SZH:45.1g CK:19.0g FH:15.4g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g | Karfiolleves (1;) EN:157.5kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.1g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:563.4kcal ZS:27.0g TZS:5.9g SZH:59.9g CK:10.2g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg Részelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg | Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:90.5kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sült debreceni EN:119.0kcal ZS:11.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.9g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g | Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:322.6kcal ZS:11.4g TZS:4.6g SZH:37.7g CK:2.1g FH:14.7g SÓ:1.3g CA:164.3mg |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

**Hétfő**
03.31**Kedd**
04.01**Szerda**
04.02**Csütörtök**
04.03**Péntek**
04.04**Uzsonna****Házi babkrém**EN:95.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g
FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Edami sajt (7;)**EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g FH:7.8g SÓ:0.2g
CA:240.0mg**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g
FH:5.9g SÓ:0.8g**Natúr vajkrém (7;)**EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g
FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Jégcsapretek**

EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

ÁlomsonkaEN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g
FH:5.0g SÓ:0.8g**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Vizes zsemle (1;)EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g
FH:4.8g**TV paprika**

EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g

**Teljes kiőrlésű Kakaós csiga
(1;3;6;13;)**EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g
CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g**Összesítés**EN: 2207.6 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 9.5 g; SZH: 322.0
g; CK: 66.4 g; FH: 76.9 g; SÓ: 9.0 g; CA: 240.0 mg;EN: 1960.1 kcal; ZS: 83.8 g; TZS: 19.3 g; SZH:
215.9 g; CK: 32.8 g; FH: 76.1 g; SÓ: 10.9 g; CA:
360.0 mg;EN: 2295.1 kcal; ZS: 112.8 g; TZS: 27.5 g; SZH:
239.8 g; CK: 20.7 g; FH: 70.5 g; SÓ: 8.0 g; CA:
495.0 mg;EN: 1475.2 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 11.7 g; SZH:
208.0 g; CK: 24.3 g; FH: 69.8 g; SÓ: 7.3 g; CA:
108.0 mg;EN: 1457.7 kcal; ZS: 42.1 g; TZS: 15.1 g; SZH:
221.9 g; CK: 75.3 g; FH: 46.0 g; SÓ: 5.1 g; CA:
164.3 mg;

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