

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Sajtkrém (7;)</b> EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g <b>Jégcsapretek</b> EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Karamellás tej (7;)</b> EN:131.4kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.5g CK:16.5g FH:8.3g SÓ:0.3g <b>Füstölt csirkemell sonka</b> EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g <b>Kígyóuborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Csokis gabonagolyó (1;7;)</b> EN:118.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:24.6g CK:9.6g FH:2.3g SÓ:0.2g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Főtt virsli</b> EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g <b>Ketchup</b> EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g
<b>Ebéd A</b>	<b>Lencsegyulyás (1;9;10;)</b> EN:167.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:16.1g CK:0.8g FH:10.5g SÓ:2.7g <b>Piskóta kocka 70 gr (1;3;)</b> EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g <b>Csokoládé öntet (7;)</b> EN:154.4kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:23.8g CK:14.6g FH:6.3g SÓ:0.2g <b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Erőleves (9;)</b> EN:56.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:2.9g FH:3.3g SÓ:1.3g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:118.0kcal ZS:9.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.3g <b>Csirkepörkölt</b> EN:137.8kcal ZS:8.0g TZS:1.3g SZH:2.8g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.1g <b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b> EN:337.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:45.1g CK:19.0g FH:15.4g SÓ:1.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<b>Paradicsomleves (1;6;)</b> EN:106.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:15.6g CK:7.7g FH:1.6g SÓ:1.0g <b>Kukoricás sertésragu (1;7;)</b> EN:199.6kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:11.3g CK:3.5g FH:16.2g SÓ:0.8g <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:1.3g <b>Körte</b> EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Daragaluska leves (1;3;)</b> EN:95.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:10.7g CK:2.2g FH:1.8g SÓ:1.0g <b>Főtt tojás (3;)</b> EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g <b>Sóska mártás (1;7;)</b> EN:153.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:25.3g CK:4.0g FH:4.3g SÓ:1.3g <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcslé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Panírozott halpárna (1;3;)</b> EN:210.1kcal ZS:8.5g TZS:0.8g SZH:19.8g CK:0.2g FH:13.2g SÓ:1.2g <b>Rizs köret</b> EN:307.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:59.7g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.3g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
<b>Ebéd B</b>	<b>Lencsegyulyás (1;9;10;)</b> EN:167.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:16.1g CK:0.8g FH:10.5g SÓ:2.7g <b>Nudli (1;3;)</b> EN:335.9kcal ZS:2.2g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:0.0g FH:7.9g SÓ:2.1g <b>Dejő szórat (1;)</b> EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g <b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Erőleves (9;)</b> EN:56.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:2.9g FH:3.3g SÓ:1.3g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:118.0kcal ZS:9.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.3g <b>Natúr sertésszelet (1;)</b> EN:200.2kcal ZS:11.9g TZS:3.4g SZH:2.9g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:0.6g <b>Meggy mártás (1;7;)</b> EN:175.2kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:30.8g CK:27.7g FH:2.1g SÓ:0.6g <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g	<b>Paradicsomleves (1;6;)</b> EN:106.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:15.6g CK:7.7g FH:1.6g SÓ:1.0g <b>Csirkés házi pestos tészta (1;7;)</b> EN:449.0kcal ZS:22.8g TZS:3.9g SZH:36.1g CK:1.9g FH:23.6g SÓ:0.4g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g <b>Körte</b> EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Daragaluska leves (1;3;)</b> EN:95.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:10.7g CK:2.2g FH:1.8g SÓ:1.0g <b>Házi sertés vagdalt (1;3;)</b> EN:164.6kcal ZS:10.7g TZS:3.1g SZH:8.5g CK:0.1g FH:8.6g SÓ:1.2g <b>Tökfőzelék (1;7;)</b> EN:274.2kcal ZS:12.5g TZS:3.0g SZH:34.0g CK:6.7g FH:5.6g SÓ:1.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcslé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Rakott karfiol (7;)</b> EN:473.9kcal ZS:31.8g TZS:12.9g SZH:20.6g CK:2.2g FH:26.3g SÓ:0.7g
<b>Uzsonna</b>	<b>Marha párizsi</b> EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g	<b>Pizzás csiga (1;7;)</b> EN:125.0kcal ZS:2.4g TZS:1.1g SZH:23.0g CK:2.3g FH:3.0g SÓ:0.5g	<b>Tojáskrém (3;7;)</b> EN:75.4kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.2g	<b>Házi szárnyashúskrém (7;)</b> EN:65.7kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:1.4g CK:1.2g FH:4.6g SÓ:0.4g	<b>Zöldfűszeres kockasajt (7;)</b> EN:69.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő  
04.20Kedd  
04.21Szerda  
04.22Csütörtök  
04.23Péntek  
04.24

## Uzsonna

## Margarin (7;)

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

## Rozsos kenyér (1;)

EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g  
FH:6.0g SÓ:0.0g

## Lilahagyma

EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g

## Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g  
FH:4.2g SÓ:0.7g

## Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g  
FH:4.2g SÓ:0.7g

## Paradicsom

EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g

## Korpás kifli (1;7;)

EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g  
FH:5.0g SÓ:0.7g

## TV paprika

EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g  
FH:0.6g SÓ:0.0g