

|                | Hétfő<br>05.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>05.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>05.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>05.07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>05.08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | <b>Citromos tea</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Gyümölcsjoghurt (7;)</b><br>EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g<br><b>Stangli (1;7;)</b><br>EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Kefír (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g                                                                                                                                     | <b>Vaníliás tej (7;)</b><br>EN:155.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:18.8g CK:18.8g FH:9.0g SÓ:0.3g<br><b>Szendvicssonka</b><br>EN:34.8kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:1.1g FH:6.0g SÓ:0.5g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g                                                                                                                                           | <b>Tej (7;)</b><br>EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g<br><b>Áfonya extradzsem</b><br>EN:63.5kcal SZH:15.0g CK:13.0g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                   | <b>Málna tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Tojáskrém (3;7;)</b><br>EN:82.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:2.4g SÓ:0.2g<br><b>Kukoricás kenyér (1;)</b><br>EN:274.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:57.0g CK:1.1g FH:7.8g SÓ:1.4g<br><b>TV paprika</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g                                           |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Húsleves (9;)</b><br>EN:76.3kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:8.1g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:1.0g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:153.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g<br><b>Lecsós sertésszelet</b><br>EN:172.3kcal ZS:9.0g TZS:2.0g SZH:4.2g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:2.1g<br><b>Tört burgonya (12;)</b><br>EN:315.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.2g<br><b>Banán</b><br>EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g                                    | <b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b><br>EN:289.3kcal ZS:22.5g TZS:4.4g SZH:16.6g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.5g<br><b>Napraforgómag</b><br>EN:177.0kcal ZS:14.3g TZS:2.1g SZH:5.2g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.0g<br><b>Zöldfűszeres csirkemell szelet</b><br>EN:159.9kcal ZS:6.7g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüré (7;12;)</b><br>EN:270.9kcal ZS:6.2g TZS:2.9g SZH:41.5g CK:4.6g FH:8.0g SÓ:1.6g | <b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b><br>EN:252.2kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:45.9g CK:38.1g FH:3.1g SÓ:0.0g<br><b>Parajos halas penne (1;4;)</b><br>EN:465.6kcal ZS:10.0g TZS:1.6g SZH:59.2g CK:2.5g FH:25.5g SÓ:2.0g<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:138.8kcal ZS:10.8g TZS:6.8g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g                                                                                                                                                                                   | <b>Zeller leves (1;3;9;)</b><br>EN:74.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:9.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:1.5g<br><b>Brassói sertés aprópecsenye</b><br>EN:521.7kcal ZS:19.0g TZS:5.7g SZH:61.5g CK:0.5g FH:22.1g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                  | <b>Lencseleves (1;7;10;)</b><br>EN:311.4kcal ZS:7.6g TZS:2.8g SZH:39.1g CK:3.5g FH:16.0g SÓ:1.4g<br><b>Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;)</b><br>EN:190.7kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:13.2g CK:13.2g FH:21.9g SÓ:1.4g<br><b>Főtt tészta (1;)</b><br>EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g                                                                                                  |
| <b>Ebéd B</b>  | <b>Jókai bableves (1;7;9;)</b><br>EN:439.2kcal ZS:34.8g TZS:13.5g SZH:17.3g CK:2.6g FH:11.8g SÓ:4.5g<br><b>Sárgabarack töltelékes gombóc (1;3;)</b><br>EN:596.0kcal ZS:8.2g TZS:2.0g SZH:72.8g CK:12.4g FH:8.7g SÓ:2.1g<br><b>Porcukor szórat</b><br>EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g<br><b>Banán</b><br>EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g | <b>Meggyleves (1;7;)</b><br>EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g<br><b>Sajtos rakott cukkini (7;)</b><br>EN:486.3kcal ZS:30.0g TZS:10.7g SZH:29.2g CK:4.3g FH:23.7g SÓ:2.7g                                                                                                                                                                                                        | <b>Karottakrémleves (1;7;)</b><br>EN:189.6kcal ZS:10.6g TZS:5.0g SZH:19.7g CK:1.7g FH:3.6g SÓ:1.2g<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g<br><b>Főtt tészta (1;)</b><br>EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g | <b>Kertészleves (1;)</b><br>EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g<br><b>Csirke aprópecsenye</b><br>EN:283.1kcal ZS:21.6g TZS:5.8g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:1.3g<br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b><br>EN:263.6kcal ZS:14.8g TZS:4.4g SZH:24.1g CK:7.9g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g | <b>Fahéjas almaleves (1;7;)</b><br>EN:264.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:49.1g CK:41.3g FH:2.9g SÓ:0.0g<br><b>Sült csirkecomb filé</b><br>EN:246.0kcal ZS:12.4g TZS:2.5g SZH:0.8g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:1.7g<br><b>Petrezselőm burgonya (7;12;)</b><br>EN:290.3kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g |
| <b>Vacsora</b> | <b>Szendvicstúró (7;)</b><br>EN:84.0kcal ZS:5.5g TZS:3.4g SZH:1.3g CK:1.1g FH:6.5g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Pulyka sonka (6;7;)</b><br>EN:40.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:1.5g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b><br>EN:108.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.0g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:0.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Gouda sajt (3;7;)</b><br>EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Vaníliás puding (1;7;)</b><br>EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>05.04                                                                                                                                                                             | Kedd<br>05.05                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>05.06                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>05.07                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>05.08                                                                                   |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vacsora</b> | <b>Korpás zsemle (1;6;)</b><br>EN:282.1kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:53.8g CK:2.0g<br>FH:9.5g SÓ:1.1g<br><b>Lilahagyma</b><br>EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g<br>FH:0.5g SÓ:0.0g | <b>Margarin (7;)</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g<br>FH:8.3g SÓ:1.4g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g<br>FH:0.6g SÓ:0.0g | <b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g<br>FH:7.8g SÓ:1.1g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g<br>FH:0.6g SÓ:0.0g | <b>Hónapos retek</b><br>EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g<br>FH:0.1g SÓ:0.0g<br><b>Teljeskiőrlésű stangli (1;)</b><br>EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g<br>FH:4.2g SÓ:0.6g | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g<br>FH:6.8g SÓ:1.6g |