



|                | Hétfő<br>05.04   | Kedd<br>05.05  | Szerda<br>05.06   | Csütörtök<br>05.07  | Péntek<br>05.08   |
|----------------|--|--|---|---|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej (7;)</b><br>EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g<br><b>Sertés párizsi</b><br>EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g  | <b>Epres tea</b><br>EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Trappista sajt (7;)</b><br>EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g  | <b>Tej (7;)</b><br>EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g<br><b>Kakaós gabona csónakok (1;7;)</b><br>EN:158.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:32.8g CK:12.8g FH:3.1g SÓ:0.2g   | <b>Gyümölcs tea</b><br>EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Zala felvágott</b><br>EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g   | <b>Kakaó (7;)</b><br>EN:134.4kcal ZS:5.8g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g<br><b>Házi szárnyaskrém (7;)</b><br>EN:97.8kcal ZS:9.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.2g<br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g   |
| <b>Ebéd A</b>  | <b>Erőleves</b><br>EN:91.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.3g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g<br><b>Csirkepörkölt</b><br>EN:177.4kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:0.4g<br><b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b><br>EN:251.9kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:28.6g CK:11.4g FH:11.0g SÓ:0.4g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g<br><b>Alma</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | <b>Frankfurtileves (1;7;12;)</b><br>EN:309.2kcal ZS:22.0g TZS:9.1g SZH:14.3g CK:1.7g FH:12.1g SÓ:1.6g<br><b>Hosszúmetélt tészta (1;)</b><br>EN:295.7kcal ZS:5.2g TZS:1.0g SZH:51.8g CK:2.0g FH:9.1g SÓ:0.2g<br><b>Dejő szórat (1;)</b><br>EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g  | <b>Kertész leves (12;)</b><br>EN:101.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:7.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.3g<br><b>Mexikói sertésragu (1;)</b><br>EN:165.9kcal ZS:7.6g TZS:1.6g SZH:7.6g CK:0.9g FH:14.9g SÓ:0.5g<br><b>Rizs köret</b><br>EN:231.6kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:46.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g<br><b>Mandarin</b><br>EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g                     | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g<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>Pásztor bulgur (sertés) (1;12;)</b><br>EN:499.6kcal ZS:15.5g TZS:3.3g SZH:57.4g CK:7.7g FH:29.4g SÓ:0.6g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g  | <b>Csirkemájgaluska leves (1;3;)</b><br>EN:247.1kcal ZS:11.1g TZS:2.0g SZH:22.5g CK:3.6g FH:13.0g SÓ:0.4g<br><b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g<br><b>Paraj mártás (1;7;)</b><br>EN:214.8kcal ZS:9.6g TZS:2.1g SZH:23.5g CK:7.7g FH:7.0g SÓ:0.3g<br><b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br>EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g<br><b>Gesztenye Marci gesztenyerúd</b><br>EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g |
| <b>Ebéd B</b>  | <b>Babgulyás leves sertés húsból (1;3;9;)</b><br>EN:222.5kcal ZS:9.1g TZS:1.7g SZH:18.8g CK:0.7g FH:14.0g SÓ:0.4g<br><b>Tejberizs (7;)</b><br>EN:367.5kcal ZS:4.6g TZS:4.0g SZH:65.6g CK:19.1g FH:12.0g SÓ:0.4g<br><b>Fahéj szórat</b><br>EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g<br><b>Narancs</b><br>EN:57.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:9.1g FH:0.8g SÓ:0.0g  | <b>Zöldségregyleves (1;7;)</b><br>EN:76.6kcal ZS:3.3g TZS:1.8g SZH:8.2g CK:1.3g FH:2.6g SÓ:0.3g<br><b>Pirított tökmag</b><br>EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g<br><b>Mexikói sertésragu (1;)</b><br>EN:165.9kcal ZS:7.6g TZS:1.6g SZH:7.6g CK:0.9g FH:14.9g SÓ:0.5g<br><b>Bulgur köret (1;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:6.7g TZS:0.6g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g | <b>Fahéjas almaleves (1;7;)</b><br>EN:152.0kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:28.9g CK:23.9g FH:4.0g SÓ:0.1g<br><b>Pincepörkölt (sertés) (12;)</b><br>EN:366.5kcal ZS:11.2g TZS:2.2g SZH:39.0g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:0.4g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | <b>Reszelttészta leves (1;)</b><br>EN:127.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.4g<br><b>Fasírt golyó (1;6;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:18.6g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g<br><b>Sárgarépa főzelék (1;7;)</b><br>EN:105.1kcal ZS:3.1g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.9g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g<br><b>Alma</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | <b>Magyaros zellerleves (1;9;)</b><br>EN:95.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:9.4g CK:0.8g FH:1.6g SÓ:0.4g<br><b>Bundázott halpárna (1;4;)</b><br>EN:238.9kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:23.4g CK:0.8g FH:13.2g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüré (7;12;)</b><br>EN:219.7kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:36.4g CK:3.3g FH:6.6g SÓ:0.4g<br><b>Gesztenye Marci gesztenyerúd</b><br>EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g  |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Natúr sajtkrém (7;)</b><br>EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g  | <b>Natúr vajkrém (7;)</b><br>EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g   | <b>Szendvics sonka</b><br>EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g   | <b>Zöldfűszeres szendvicskrém (7;)</b><br>EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g   | <b>Gyümölcsös joghurt (7;)</b><br>EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g   |

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(nehézség: 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, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszármazékot tartalmaz.

|                | Hétfő<br>05.04  | Kedd<br>05.05  | Szerda<br>05.06   | Csütörtök<br>05.07  | Péntek<br>05.08   |
|----------------|---|--|---|---|---|
| <b>Uzsonna</b> | <b>stangli sima (1;6;7;13;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g<br>FH:2.8g SÓ:0.4g | <b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g<br>SÓ:0.6g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g | <b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g<br>FH:5.4g SÓ:0.7g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g | <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g<br>SÓ:0.9g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g | <b>stangli sima (1;6;7;13;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g<br>FH:2.8g SÓ:0.4g |