

|                | Hétfő<br>03.23   | Kedd<br>03.24   | Szerda<br>03.25  | Csütörtök<br>03.26   | Péntek<br>03.27   |
|----------------|--|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej (7;)</b><br>EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Pulyka pizzasonka (6;)</b><br>EN:35.1kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Burgonyás kenyér (1;)</b><br>EN:181.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:37.8g CK:0.2g FH:5.4g SÓ:1.1g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g   | <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>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g<br><b>Lilahagyma</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g             | <b>Tej (7;)</b><br>EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Csokis gabonagolyó (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>Karamellás tej (7;)</b><br>EN:131.4kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.5g CK:16.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br><b>Kakaós kalács (1;3;6;7;13;)</b><br>EN:208.3kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:36.4g CK:5.9g FH:5.8g SÓ:0.4g  | <b>Epres tea</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>Petrezselymes túrókrém (7;)</b><br>EN:41.6kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.0g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)</b><br>EN:270.2kcal ZS:10.9g TZS:1.9g SZH:25.8g CK:1.4g FH:14.3g SÓ:2.1g<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>Tejföl (7;)</b><br>EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g<br><b>Reszelt sajt (1;7;)</b><br>EN:144.9kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.2g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.6g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g | <b>Sajtkrémleves (7;)</b><br>EN:280.5kcal ZS:18.0g TZS:10.8g SZH:16.9g CK:16.2g FH:13.0g SÓ:2.1g<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>Sárgarépás rizseshús</b><br>EN:514.4kcal ZS:18.0g TZS:5.4g SZH:67.3g CK:2.0g FH:21.2g SÓ:1.3g<br><b>Cékla * (10;)</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g | <b>Lebbencs leves (1;9;12;)</b><br>EN:239.2kcal ZS:13.0g TZS:2.6g SZH:24.6g CK:0.7g FH:4.6g SÓ:1.3g<br><b>Fokhagymás csirkeapró</b><br>EN:167.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:2.2g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:0.6g<br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b><br>EN:258.5kcal ZS:14.8g TZS:4.4g SZH:23.1g CK:7.9g FH:6.2g SÓ:1.0g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g | <b>Rizsleves (6;9;)</b><br>EN:234.3kcal ZS:11.4g TZS:3.5g SZH:27.6g CK:5.6g FH:4.3g SÓ:2.0g<br><b>Paprikás burgonya kolbásszal (12;)</b><br>EN:523.6kcal ZS:27.4g TZS:9.1g SZH:51.5g CK:0.1g FH:12.0g SÓ:1.7g<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g | <b>Tavaszi zöldségleves (1;9;)</b><br>EN:87.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:12.7g CK:3.3g FH:2.4g SÓ:0.1g<br><b>Fasírt golyó (1;6;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:15.0g TZS:2.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g<br><b>Paradicsomos káposzta (1;)</b><br>EN:261.9kcal ZS:9.9g TZS:1.1g SZH:36.8g CK:17.2g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Banán</b><br>EN:241.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:55.7g CK:34.5g FH:3.0g SÓ:0.0g |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Házi sertés húskrém (7;)</b><br>EN:98.7kcal ZS:8.1g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:1.0g FH:4.9g SÓ:0.4g<br><b>Császárszemle (1;6;)</b><br>EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g   | <b>Lekváros táska (1;6;)</b><br>EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g   | <b>Gouda sajt (3;7;)</b><br>EN:137.2kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:0.8g CK:0.8g FH:11.2g SÓ:0.8g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:173.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:37.1g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:1.1g<br><b>TV paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g   | <b>Szardíniakrém (4;7;)</b><br>EN:42.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.5g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b><br>EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g   | <b>Zöldfűszeres kockasajt (7;)</b><br>EN:69.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g<br><b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g   |

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.