

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

|     | Hétfő | Kedd                                                                             | Szerda                                                                        | Csütörtök                                                                                                        | Péntek                                                                                          |         |          |        |         |          |         |        |          |         |         |        |         |         |         |
|-----|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------|---------|----------|---------|--------|----------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|
|     |       | Gyümölcsös tea (12)<br>Kenőmájas (6)<br>Fehér kenyér (1)                         | Citromos tea (12)<br>Abaúj natúr sajtkrém (7)<br>Fehér kenyér (1)             | Kakaó (7)<br>Finom fonott kalács (1;3;6;7)                                                                       | Citromos tea (12)<br>Póréhagymás tojáskrém (3;7;10)<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1)     |         |          |        |         |          |         |        |          |         |         |        |         |         |         |
| EN: | ZS:   | TZS:                                                                             | FH:                                                                           | EN:155                                                                                                           | ZS:5,5                                                                                          | TZS:2,2 | FH:5,3   | EN:146 | ZS:2,8  | TZS:1,7  | FH:5,7  | EN:187 | ZS:4,7   | TZS:2,5 | FH:6,6  | EN:148 | ZS:6,8  | TZS:2,3 | FH:3,0  |
|     | SZH:  | CK:                                                                              | SO:                                                                           | SZH:20,5                                                                                                         | CK:6,2                                                                                          | SO:0,7  | SZH:23,8 | CK:8,9 | SO:0,9  | SZH:28,1 | CK:13,5 | SO:0,3 | SZH:17,8 | CK:6,4  | SO:0,6  |        |         |         |         |
|     |       | Lencsegulyás (9;12)<br>Túróstészta (1;7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) | Húsgaluska leves - csirkehúsból (1;3;9;12)<br>Pizza zöldséges (1;3;7)<br>Alma | Zöldséges fehérbaleves (1;9;12)<br>Tökfőzelék (1;7)<br>Sertéspörkölt (1)<br>Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1) | Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;5;6;7;8;9;11;12)<br>Ízes sertéstokány (12)<br>Párolt rizs |         |          |        |         |          |         |        |          |         |         |        |         |         |         |
| EN: | ZS:   | TZS:                                                                             | FH:                                                                           | EN:780                                                                                                           | ZS:33,3                                                                                         | TZS:9,2 | FH:33,0  | EN:685 | ZS:26,6 | TZS:7,7  | FH:24,3 | EN:774 | ZS:36,2  | TZS:8,1 | FH:27,2 | EN:764 | ZS:35,9 | TZS:7,3 | FH:25,8 |
|     | SZH:  | CK:                                                                              | SO:                                                                           | SZH:80,4                                                                                                         | CK:4,1                                                                                          | SO:2,8  | SZH:83,1 | CK:7,3 | SO:2,6  | SZH:80,5 | CK:12,8 | SO:3,2 | SZH:83,9 | CK:0,7  | SO:2,4  |        |         |         |         |
|     |       | Vajkrém, natúr (7)<br>Kígyóborka<br>Fehér kenyér (1)                             | Zala felvágott KREL<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)                 | Sonkakrém (7)<br>Fehér kenyér (1)<br>Lilahagyma                                                                  | Gyümölcsös kevert piskóta (1;3;7)                                                               |         |          |        |         |          |         |        |          |         |         |        |         |         |         |
| EN: | ZS:   | TZS:                                                                             | FH:                                                                           | EN:92                                                                                                            | ZS:2,1                                                                                          | TZS:1,3 | FH:2,9   | EN:150 | ZS:7,1  | TZS:2,3  | FH:4,4  | EN:120 | ZS:2,0   | TZS:1,1 | FH:5,2  | EN:186 | ZS:7,8  | TZS:0,9 | FH:2,4  |
|     | SZH:  | CK:                                                                              | SO:                                                                           | SZH:15,0                                                                                                         | CK:0,2                                                                                          | SO:0,4  | SZH:16,3 | CK:0,3 | SO:1,0  | SZH:19,5 | CK:1,4  | SO:0,7 | SZH:25,4 | CK:13,0 | SO:0,1  |        |         |         |         |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: **EN** (számított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.