

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
|---------|---|---|---|--|---|--|
| Tízórai | Tej, 1,5%-os *7 Finom májas *6,7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 | Vanília tej, 1,5%-os *7 Kakaós kuglóf *1,3,7 | Tej, 1,5%-os *7 Snidlinges túrókrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Paradicsom | Gyümölcs tea Edámi sajt *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika | Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégsapretek | Gyümölcs tea Zala felvágott *6 Margarin, light Fehér kenyér *1 Kígyóborka |
| | energia: 353 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g | energia: 344 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 13 g só: 0,7 g | energia: 328 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,3 g | energia: 356 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g cukor: 9 g só: 1,6 g | energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 0,9 g | energia: 306 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g cukor: 9 g só: 1,8 g |
| Ebéd A | Májgaluska leves (sertés máj) *1,3,9 Tejszínes, sertés sonkás durum spagetti *1,7 <i>(durum spagetti, sertés sonka, főzõtejszín, tej, 1,5%-os, trappista sajt, bacon, fokhagyma, oregánó, bazsalikom)</i> Körte | Tojásleves *1,3 Rizeshús oroszosan <i>(sertéscomb, rizs, lecsó, petrezselyem gyökér, sárgarépa, csiperke gomba)</i> Téli vitaminaláta <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i> | Zöldségleves tésztával *1,3,9 Füstölt sajtos, csöbenschült brokkoli sertéscombbal, tojással és kölessel *1,3,6,7 Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Csemege ízesítéssel uborka, édesítőszerrel *10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Kukoricadaragaluska leves *3,9 Azték csirkemellapró <i>(csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</i> Párolt bulgur *1 Körte | Lebbencsleves *1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i> Főtt tojás *3 Finomfőzelék *1,7 <i>(tej, 1,5%-os, zöldborsó, sárgarépa, karalábé, tejföl 12%-os)</i> Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1 |
| | energia: 719 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 30 g / 11,2 g cukor: 0 g só: 3,7 g | energia: 702 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,6 g cukor: 7 g só: 2,5 g | energia: 742 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g cukor: 9 g só: 2,5 g | energia: 725 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g cukor: 16 g só: 3,9 g | energia: 711 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,9 g cukor: 4 g só: 2,5 g | energia: 710 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g cukor: 13 g só: 2,4 g |
| Uzsonna | Sajtkrém *7 Fehér kenyér *1 Paradicsom | Pritaminos csirkemell csemege *6 Margarin, light Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,6,11 Kígyóborka | Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7 | Méz Margarin, light Fehér kenyér *1 | Mákos bukta *1,3,7 | Kockasajt *7 Magvas, teljeskiőrlésű kifli *1,6 |
| | energia: 241 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,1 g | energia: 273 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g | energia: 233 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g cukor: 11 g só: 0,7 g | energia: 229 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 12 g só: 0,9 g | energia: 331 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g cukor: 10 g só: 0,5 g | energia: 287 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g |
| Vacsora | Fűszeres sült csirkecomb *1,7,9,10 Lecsős pirított burgonya Uborkasaláta | Gombapaprikás *1,7 Galuska *1,3 | Gyümölcs tea Cézár saláta főtt tojással *1,3,7 <i>(kígyóborka, paradicsom, jégsaláta, tojás, kenyérkocka, tejföl 12%-os, majonéz, parmezán jellegű sajt, fűszerek)</i> Magvas, teljeskiőrlésű kifli *1,6 | Sült krinolin *6,7 Lencsefőzelék *1,7,10 | Poharas tej, 2,8 %-os *7 Mákos bukta *1,3,7 | Narancslé, 100 %-os Tömlős sajtkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika |
| | energia: 493 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 2,2 g | energia: 535 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g | energia: 541 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,7 g cukor: 9 g só: 2,2 g | energia: 502 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 7 g cukor: 3 g só: 2,5 g | energia: 550 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,6 g cukor: 13 g só: 0,8 g | energia: 502 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Farkas Krisztián
Szakács

Kiss Jánosné
Konyhafőnök