

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
|---------|--|---|--|---|--|--|
| Tízórai | Gyümölcsstea Csemege szelet Margarin, light Fehér kenyér *1 TV paprika | Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7 | Tej, 1,5%-os *7 Dzsungel gabonapely *1,5,6,7,8,11 | Tej, 1,5%-os *7 Sertés párizsi *6 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka | Tej, 1,5%-os *7 Újhagymás tojáskrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Fehér kenyér *1 TV paprika |
| | energia: 300 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 9 g só: 1,6 g | energia: 359 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g cukor: 13 g só: 0,8 g | energia: 273 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 10 g só: 0,7 g | energia: 375 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 1,9 g | energia: 349 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g | energia: 328 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 1,3 g |
| Ebéd A | Magyaros darálthús leves *1,3,9 (sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta) Aranygaluska *1,3,6,7,8 (sült kelt tészta, dejő, dió) Vaníliásodó *1,3,7 | Narancsos, almás sütőtökmagléves pirított tökmaggal *1,6,7 Tejfőben sült trappista sajtos sertéskaraj *1,7 Petrezselymes rizs Üborkasaláta | Zöldséges árpagyöngyleves *1,9 Mexikói babfőzelék *1 (vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12 | Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Pulykamedál paprikás *1,7 Durum tésztakelet *1 Ecetes cékla, édesítőszerrel *10 | Olasz zöldségleves *1,9 (leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek) Rántott sertéskaraj *1,3 Kukoricás rizs Friss vegyes saláta balzsameccettel és olívaolajjal | Tojásleves *1,3 Pásztortpite *1,3,6,7 (rakott, burgonyapüré, darált sertéscomb, zöldborsó, sárgarépa, trappista sajt, tej 1,5%-os, tojás, paradicsompüré, fűszerek) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán |
| | energia: 749 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g cukor: 37 g só: 1,5 g | energia: 718 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,5 g cukor: 8 g só: 2,5 g | energia: 717 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g cukor: 9 g só: 2,4 g | energia: 706 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 2,9 g | energia: 703 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 2,6 g | energia: 748 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,3 g |
| Úzsonna | Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1 | Pulykamell sonka *6 Margarin, light Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,11 | Edámi sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek | Méz Margarin, light Zsemle *1 | Csokikrémes bukta *1,3,7 | Kockasajt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7 |
| | energia: 264 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 11 g só: 0,9 g | energia: 241 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 310 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 235 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 16 g só: 0,7 g | energia: 263 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 13 g só: 0,5 g | energia: 233 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1 g |
| Vacsora | Kemencés rántott sajt *1,3,7 Petrezselymes burgonya (fél adag) Vajas párolt biberépa (fél adag) *7 Tartármártás *3,7,10 <small>(tejföl 12%-os, zsírszegény majonéz, mustár, citromlé, cukor, jódzott só, bors)</small> | Narancslé 100 %-os Csirkemell sonkás saláta *3,6,7,10 (kukorica, alma, ananász, light majonéz, csirkemell sonka, trappista sajt, joghurt) Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Gyümölcsstea Hamburger *1,3,6,7,10,11 (hamburger zsemle, hamburgerhús, zöldségek, mustár, ketchup) | Gyümölcsstea Sült krinolin *6,7 Burgonyafőzelék *1,7 | Poharas tej, 2,8%-os *7 Csokikrémes bukta *1,3,7 | Poharas tej, 2,8%-os *7 Mini extra dzsem Mini margarin Zsemle *1 Körte |
| | energia: 590 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 30 g / 14,2 g cukor: 0 g só: 3,3 g | energia: 559 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,6 g cukor: 6 g só: 2,5 g | energia: 522 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,8 g cukor: 13 g só: 2,2 g | energia: 530 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,2 g cukor: 12 g só: 2,7 g | energia: 515 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,3 g cukor: 19 g só: 1 g | energia: 588 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,6 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: csillagfürt, 14: puhatestűek

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Farkas Krisztián
Szakács

Kiss Jánosné
Konyhafőnök