

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|--|---|---|--|--|
| Gyümölcs tea<br>Mátrai csemege szalámi<br>margarin<br>félbarna kenyér (1)  | Citromos tea<br>Natúr sajtkrém (7)<br>félbarna kenyér (1)   | Karamellás tej (7)<br>Fonott kalács (1;3;7)                               | Citromos tea<br>Zöldfűszeres vajkrém (7)<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)                        | Gyümölcs tea<br>Méz<br>margarin<br>teljeskiőrlésű kenyér (1)                           |
| EN:256 ZS:11,6 TZS:4,4 FH:7,4<br>SZH:29,6 CK:9,3 SO:0,7  | EN:200 ZS:5,4 TZS:3,2 FH:5,3<br>SZH:31,7 CK:11,4 SO:0,6   | EN:271 ZS:6,8 TZS:1,7 FH:10,4<br>SZH:41,5 CK:18,0 SO:0,6                  | EN:239 ZS:7,6 TZS:4,6 FH:5,4<br>SZH:36,0 CK:9,9 SO:0,2                                       | EN:247 ZS:2,6 TZS:0,7 FH:4,9<br>SZH:51,1 CK:25,6 SO:0,1                                |
| Brokkoli krémleves (1;7;12)<br>Levesgyöngy (1;3;7)<br>Pusztapörkölt (12)<br>Csalamádé (10;12)<br>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) | Csontleves (9;12)<br>Levesbetét tészta (1)<br>Sült debreceni<br>Lencsefőzelék (1;7;10)<br>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) | Magyaros karfiolleves (1;3;9)<br>BBQ csirkefalatok (1;4;10)<br>Rizs köret | Paradicsomleves (1;9)<br>Rántott halrúd (1;4)<br>Kuszkusz köret (1)<br>Tartármártás (3;7;10) | Legényfogó leves (1;7)<br>Káposztás kocka (1)<br>félbarna kenyér (ebédhez) (1)<br>alma |
| EN:658 ZS:23,3 TZS:9,8 FH:26,9<br>SZH:77,0 CK:2,6 SO:3,8   | EN:555 ZS:22,2 TZS:1,3 FH:27,1<br>SZH:58,3 CK:6,1 SO:3,4  | EN:528 ZS:11,4 TZS:2,2 FH:24,5<br>SZH:81,6 CK:1,4 SO:2,6                  | EN:1103 ZS:39,7 TZS:7,1 FH:33,1<br>SZH:141,9 CK:22,8 SO:4,1                                  | EN:640 ZS:11,9 TZS:2,0 FH:28,1<br>SZH:101,8 CK:8,4 SO:3,0                              |
| Lapka sajt (7)<br>margarin<br>félbarna kenyér (1)<br>Kígyóuborka   | Padlizsánkrém (7)<br>vizes zsemle (1)<br>Paradicsom   | Kockasajt, natúr (7)<br>Stangli (1;5;6;7;8;11;13)<br>Paprika              | Pecsenyészír<br>félbarna kenyér (1)<br>Lilahagyma  | Sajtós pogácsa (1;3;7)   |
| EN:221 ZS:8,2 TZS:4,4 FH:11,4<br>SZH:24,5 CK:3,4 SO:1,0  | EN:236 ZS:9,0 TZS:5,3 FH:5,9<br>SZH:32,0 CK:1,7 SO:0,9  | EN:225 ZS:11,7 TZS:3,8 FH:6,5<br>SZH:22,0 CK: SO:0,9                      | EN:214 ZS:10,6 TZS:0,0 FH:4,2<br>SZH:23,6 CK:0,4 SO:0,2                                      | EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1<br>SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1                                 |

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 - 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

Az étel megnevezésénél a dőlt szám jelentése: az étel az adott allergént nyomokban tartalmazhatja.

Készült a Vitál Programmal.



**JÓ ÉTVÁGYAT!**