

| Szakácsstünder | Hétfő<br>10.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>10.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda<br>10.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>10.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>10.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai        | <b>Barackos tea (12;)</b><br>EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Sertés párizsi</b><br>EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g<br>FH:3.0g SÓ:0.6g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g<br>FH:6.0g SÓ:1.0g                                   | <b>Karamellás tej (7;)</b><br>EN:142.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:22.2g<br>FH:6.0g SÓ:0.2g<br><b>Briós (1;3;6;7;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g<br>FH:4.4g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Tej (7;)</b><br>EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g<br>FH:6.0g SÓ:0.2g<br><b>Natúr ricottakrém (7;)</b><br>EN:41.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.4g CK:1.4g<br>FH:3.6g SÓ:0.1g<br><b>Píritott tökmag</b><br>EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g<br>FH:4.9g SÓ:0.0g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g<br>FH:6.5g SÓ:0.6g | <b>Citromos tea (12;)</b><br>EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Tonhalkrém (4;7;10;)</b><br>EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g<br>FH:7.8g SÓ:0.5g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g<br>FH:6.6g SÓ:1.0g                                                                                                  | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g<br>FH:6.5g SÓ:0.2g<br><b>Zöldhagymás szendvicskrém (7;)</b><br>EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g<br>FH:1.0g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g<br>FH:6.6g SÓ:1.0g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g |
| Ebéd A         | <b>Amerikai kukoricas sertésragu leves (1;7;12;)</b><br>EN:223.9kcal ZS:10.8g TZS:3.5g SZH:18.4g CK:1.1g<br>FH:12.7g SÓ:1.3g<br><b>Túrós tészta (1;7;)</b><br>EN:506.7kcal ZS:15.9g TZS:9.7g SZH:67.1g<br>CK:26.0g FH:21.2g SÓ:0.5g<br><b>Alma</b><br>EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g                                                                                                   | <b>Májgaluska leves (1;6;)</b><br>EN:135.4kcal ZS:6.5g TZS:1.3g SZH:12.1g CK:3.7g<br>FH:6.8g SÓ:0.9g<br><b>Főtt virsli</b><br>EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g<br>FH:6.6g SÓ:1.2g<br><b>Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;)</b><br>EN:283.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:48.4g CK:20.9g<br>FH:6.5g SÓ:0.2g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g<br>FH:6.6g SÓ:1.0g<br><b>Szilva</b><br>EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g | <b>Tojásleves (1;3;9;)</b><br>EN:101.2kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:5.5g CK:0.0g<br>FH:3.3g SÓ:0.7g<br><b>Szárnysragu vitál módra (1;7;)</b><br>EN:213.9kcal ZS:10.5g TZS:2.2g SZH:15.1g CK:7.4g<br>FH:15.3g SÓ:0.9g<br><b>Kuszkusz (1;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g<br>FH:10.6g SÓ:0.0g<br><b>Szőlő</b><br>EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g                  | <b>Reszelt tészta leves (1;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:13.2g CK:2.5g<br>FH:2.4g SÓ:1.2g<br><b>Sült csirkecombfilé</b><br>EN:192.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.0g<br>FH:23.1g SÓ:0.8g<br><b>Sajtmártás (1;7;)</b><br>EN:246.3kcal ZS:17.6g TZS:11.1g SZH:13.4g<br>CK:8.4g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Mexikói rizs</b><br>EN:271.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:50.7g CK:1.2g<br>FH:6.5g SÓ:0.7g | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:159.3kcal ZS:12.7g TZS:4.7g SZH:7.4g CK:1.6g<br>FH:2.3g SÓ:0.4g<br><b>Sajt szórát (1;7;)</b><br>EN:81.0kcal ZS:5.4g TZS:3.5g SZH:1.8g CK:0.0g<br>FH:6.4g SÓ:0.5g<br><b>Rácos halfilé (besütős egytál étel) (4;7;12;)</b><br>EN:325.9kcal ZS:14.3g TZS:4.8g SZH:32.8g CK:1.9g<br>FH:16.0g SÓ:1.4g                                                                           |
| Ebéd B         | <b>Amerikai kukoricas sertésragu leves (1;7;12;)</b><br>EN:223.9kcal ZS:10.8g TZS:3.5g SZH:18.4g CK:1.1g<br>FH:12.7g SÓ:1.3g<br><b>Dejós guba (1;7;)</b><br>EN:461.4kcal ZS:10.4g TZS:3.0g SZH:71.3g<br>CK:16.9g FH:18.7g SÓ:1.0g<br><b>Vanília öntet (7;)</b><br>EN:169.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:28.9g CK:20.2g<br>FH:6.0g SÓ:0.2g<br><b>Alma</b><br>EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g | <b>Májgaluska leves (1;6;)</b><br>EN:135.4kcal ZS:6.5g TZS:1.3g SZH:12.1g CK:3.7g<br>FH:6.8g SÓ:0.9g<br><b>Csőbensült karfiol csirkehússal (1;3;7;)</b><br>EN:310.0kcal ZS:16.8g TZS:7.3g SZH:9.6g CK:1.2g<br>FH:29.2g SÓ:0.5g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g<br>FH:6.6g SÓ:1.0g<br><b>Szilva</b><br>EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g                                                                                       | <b>Tojásleves (1;3;9;)</b><br>EN:101.2kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:5.5g CK:0.0g<br>FH:3.3g SÓ:0.7g<br><b>Édes-savanyú csirkeragu</b><br>EN:221.6kcal ZS:9.0g TZS:1.7g SZH:17.6g CK:6.0g<br>FH:16.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (12;)</b><br>EN:312.1kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:53.9g CK:0.0g<br>FH:5.7g SÓ:0.2g<br><b>Szőlő</b><br>EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g                  | <b>Reszelt tészta leves (1;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:13.2g CK:2.5g<br>FH:2.4g SÓ:1.2g<br><b>Fasírt golyó (1;6;)</b><br>EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g<br>FH:11.0g SÓ:1.8g<br><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b><br>EN:344.2kcal ZS:17.8g TZS:2.2g SZH:45.7g CK:7.9g<br>FH:17.0g SÓ:0.5g                                                                                       | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:159.3kcal ZS:12.7g TZS:4.7g SZH:7.4g CK:1.6g<br>FH:2.3g SÓ:0.4g<br><b>Sajt szórát (1;7;)</b><br>EN:81.0kcal ZS:5.4g TZS:3.5g SZH:1.8g CK:0.0g<br>FH:6.4g SÓ:0.5g<br><b>Parajos-ricottás penne (1;7;)</b><br>EN:483.9kcal ZS:17.8g TZS:4.6g SZH:69.4g CK:6.7g<br>FH:13.9g SÓ:1.1g                                                                                           |
| Uzsonna        | <b>Magyaros vajkrém (7;)</b><br>EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g<br>FH:1.0g SÓ:0.4g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g<br>FH:6.6g SÓ:1.0g<br><b>Kaliforniai paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g                                                                                                           | <b>Edámi sajt (7;)</b><br>EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g<br>FH:10.4g SÓ:0.3g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                         | <b>Mátrai csemege szalámi</b><br>EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g<br>FH:3.6g SÓ:0.6g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:0.8g                                                                                    | <b>Gépsonka</b><br>EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g<br>FH:4.8g SÓ:0.7g<br><b>Vaj (7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g<br>FH:0.1g SÓ:0.0g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g<br>FH:6.5g SÓ:0.6g                                                                                                                              | <b>Kockasajt (7;)</b><br>EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:3.8g SZH:1.2g CK:1.4g<br>FH:3.0g SÓ:0.5g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g<br>FH:6.0g SÓ:1.0g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g                                                                                                                           |

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

| Szakácsstündér  | Hétfő<br>10.12                                                                             | Kedd<br>10.13                                                                              | Szerda<br>10.14                                                                            | Csütörtök<br>10.15                                                                           | Péntek<br>10.16                                                                            |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna         |                                                                                            | Kígyóuborka<br>EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g             | Kaliforniai paprika<br>EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g     | Jégcsapretek<br>EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g<br>FH:0.5g SÓ:0.0g              |                                                                                            |
| Napi összesítés | EN: 2222.3 kcal; ZS: 75.3 g; TZS: 34.3 g; SZH: 286.8 g; CK: 79.1 g; FH: 88.9 g; SÓ: 7.4 g; | EN: 2029.5 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 25.9 g; SZH: 251.1 g; CK: 64.9 g; FH: 97.4 g; SÓ: 7.2 g; | EN: 2118.8 kcal; ZS: 77.9 g; TZS: 18.3 g; SZH: 264.9 g; CK: 43.0 g; FH: 86.4 g; SÓ: 6.4 g; | EN: 2326.2 kcal; ZS: 110.2 g; TZS: 36.6 g; SZH: 225.0 g; CK: 31.0 g; FH: 97.2 g; SÓ: 10.6 g; | EN: 1995.9 kcal; ZS: 92.9 g; TZS: 39.6 g; SZH: 211.4 g; CK: 35.1 g; FH: 71.2 g; SÓ: 7.1 g; |