

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  |
|--|---|---|--|---|
| <p>Citromos tea<br/>Csirkemellsonka KREL<br/>Falusi kenyér (1)<br/>Tv paprika</p> <p>EN:188 ZS:1,4 TZS:0,4 FH:8,3<br/>SZH:35,2 CK:8,0 SO:0,7</p>                   | <p>Forralt tej (7)<br/>Méz<br/>Vitaminos margarin 20%-os<br/>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:257 ZS:5,5 TZS:0,7 FH:11,6<br/>SZH:41,0 CK:15,0 SO:0,6</p>     | <p>Citromos tea<br/>Körözött (7)<br/>Falusi kenyér (1)<br/>Paradicsom</p> <p>EN:200 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:7,6<br/>SZH:35,6 CK:8,4 SO:0,5</p>  | <p>Kakaó (7)<br/>Briós (1;3;6;7)</p> <p>EN:292 ZS:7,7 TZS:1,8 FH:11,4<br/>SZH:45,6 CK:21,7 SO:0,6</p>  | <p>Gyümölcs tea (12)<br/>Baromfipárizsi<br/>Vitaminos margarin 20%-os<br/>Kígyóborka<br/>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:216 ZS:5,2 TZS:1,5 FH:7,6<br/>SZH:34,4 CK:8,0 SO:0,8</p> |
| <p>Daragaluska leves (1;3;9)<br/>Kukoricás csirkeragu<br/>Párolt rizs<br/>Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:607 ZS:17,5 TZS:2,6 FH:21,3<br/>SZH:90,0 CK:1,9 SO:0,8</p> | <p>Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9)<br/>Gránátos kocka (1;12)<br/>Savanyúság (10)</p> <p>EN:469 ZS:10,0 TZS:2,7 FH:19,2<br/>SZH:72,4 CK:3,3 SO:2,5</p> | <p>Erőleves<br/>Levesbetét tészta (1)<br/>Kelkáposzta főzelék (1;12)<br/>Csirkepörkölt (12)<br/>teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)<br/>(1)</p> <p>EN:393 ZS:12,7 TZS:2,4 FH:22,9<br/>SZH:43,4 CK:2,3 SO:2,0</p> | <p>Lencseleves (1;9;10)<br/>Eszterházy pulykatokány (1;7;10)<br/>Bulgur köret (1)</p> <p>EN:512 ZS:11,1 TZS:3,2 FH:28,8<br/>SZH:70,9 CK:6,8 SO:1,9</p> | <p>Lebbencs leves (1)<br/>Finomfőzelék (1;7)<br/>Sült csirkecomb filé</p> <p>EN:416 ZS:15,1 TZS:2,8 FH:20,8<br/>SZH:46,7 CK:14,0 SO:1,6</p>                                   |
| <p>Sajtkrém, natúr (7)<br/>Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:197 ZS:6,6 TZS:1,6 FH:5,9<br/>SZH:27,4 CK:1,0 SO:0,3</p>   | <p>Csirkemellsonka KREL<br/>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)<br/>Hónapos retek</p> <p>EN:144 ZS:1,4 TZS:0,5 FH:6,6<br/>SZH:25,4 CK:0,1 SO:1,2</p>    | <p>Lapka sajt (7)<br/>Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:533 ZS:26,8 TZS:15,0 FH:33,6<br/>SZH:38,4 CK:12,0 SO:3,8</p>   | <p>Tojáskrém (3;7;10)<br/>Lilahagyma<br/>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>EN:170 ZS:4,1 TZS:2,1 FH:5,5<br/>SZH:26,9 CK:0,3 SO:0,9</p>        | <p>Gyümölcsös ivójoghurt (7)<br/>Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3<br/>SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7</p>   |

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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.