

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	100%-os almálé EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.0g CK:22.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:134.4kcal ZS:5.8g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:127.9kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:22.6g CK:3.7g FH:3.6g SÓ:0.3g	Limonádé EN:21.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:51.2kcal ZS:4.3g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Szendvicsskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g
Ebéd	Köményes tojásleves (1;3;) EN:80.1kcal ZS:5.2g TZS:0.9g SZH:5.7g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:184.8kcal ZS:11.7g TZS:1.2g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Kukoricás rizs EN:209.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:35.0g CK:2.2g FH:4.4g SÓ:0.2g Csemege uborka * (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.4g SÓ:0.8g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Csontleves EN:71.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:4.6g CK:2.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:51.7kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Csirkepörkölt EN:123.4kcal ZS:5.5g TZS:1.2g SZH:2.6g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:0.2g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:195.9kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:31.7g CK:2.6g FH:11.7g SÓ:0.2g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.9g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:113.2kcal ZS:7.7g TZS:2.4g SZH:9.1g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g Borsos sertés tokány (1;) EN:137.7kcal ZS:7.9g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.3g Főtt burgonya (12;) EN:197.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:38.6g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.2g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:137.3kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.2g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Paradicsomos káposzta (1;) EN:155.8kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:21.2g CK:4.5g FH:4.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.9g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Palócgulyás (1;7;12;) EN:143.2kcal ZS:6.6g TZS:2.0g SZH:11.3g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokoládé öntet (7;) EN:175.8kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:25.4g CK:17.3g FH:7.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g Stangli sima (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g	Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g	Kefíres túrókrém (7;) EN:37.2kcal ZS:1.8g TZS:1.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;3;6;7;13;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.