

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
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 Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:185.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:18.8g CK:18.8g FH:8.7g SÓ:0.4g Pozsonyi pulyka sonka EN:33.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Méz EN:91.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.7g CK:24.7g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Kockasajt, csirkemellsonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Stangli sima (1;) EN:253.0kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:47.7g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.1g Kigyóúboroka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:231.5kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokoládé öntet (7;) EN:187.9kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:27.5g CK:19.3g FH:7.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Burgonyás lebbencsleves (1;12;) EN:144.6kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:17.5g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.3g Fasírt golyó (1;6;) EN:309.6kcal ZS:23.3g TZS:3.5g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:320.1kcal ZS:11.5g TZS:3.0g SZH:36.8g CK:14.8g FH:13.8g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g	Karfiollevés (1;) EN:153.1kcal ZS:8.4g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.4g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:291.8kcal ZS:15.1g TZS:7.1g SZH:6.9g CK:2.1g FH:24.7g SÓ:0.7g Bulgur köret (1;) EN:391.4kcal ZS:10.1g TZS:0.9g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.3g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:231.1kcal ZS:14.9g TZS:4.2g SZH:19.6g CK:3.6g FH:5.2g SÓ:0.4g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Paradicsomos káposzta (1;) EN:224.0kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:29.6g CK:7.0g FH:6.2g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Mangó leves (1;7;) EN:250.5kcal ZS:5.9g TZS:3.9g SZH:42.2g CK:32.7g FH:6.2g SÓ:0.4g Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;) EN:305.9kcal ZS:17.8g TZS:2.2g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g Burgonyapüré (7;12;) EN:291.8kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:49.3g CK:3.3g FH:8.4g SÓ:0.4g
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:231.5kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokoládé öntet (7;) EN:187.9kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:27.5g CK:19.3g FH:7.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Medvehagymás zöldborsókrémleves (7;) EN:153.7kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:16.5g CK:3.2g FH:7.4g SÓ:1.1g Pirított zsemlekocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Mustáros sertéstokány (1;10;) EN:173.5kcal ZS:9.6g TZS:2.2g SZH:1.8g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:0.5g Petrezselymes rizs EN:396.0kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.3g Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kertész leves (12;) EN:114.5kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.0g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Olaszos halas spagetti (1;4;) EN:449.4kcal ZS:14.2g TZS:3.3g SZH:61.9g CK:6.9g FH:19.3g SÓ:1.0g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Daragaluska leves (1;3;) EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Főtt sertésvirsli EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:438.5kcal ZS:10.9g TZS:2.7g SZH:56.0g CK:6.8g FH:21.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Mangó leves (1;7;) EN:250.5kcal ZS:5.9g TZS:3.9g SZH:42.2g CK:32.7g FH:6.2g SÓ:0.4g Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;) EN:305.9kcal ZS:17.8g TZS:2.2g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g Burgonyapüré (7;12;) EN:291.8kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:49.3g CK:3.3g FH:8.4g SÓ:0.4g
Uzsonna	Mátrai csemege szalámi EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:125.2kcal ZS:9.4g TZS:3.6g SZH:2.0g CK:2.0g FH:5.2g SÓ:0.6g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:127.8kcal ZS:11.6g TZS:5.3g SZH:1.3g CK:1.1g FH:4.4g SÓ:0.5g	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:62.5kcal ZS:3.0g TZS:2.2g SZH:1.9g CK:1.8g FH:6.4g 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(nehézsúly: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Uzsonna

MargarinEN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:0.0g SÓ:0.1g**Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)**EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g
FH:10.7g SÓ:1.4g**Paradicsom**EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.6g
FH:0.6g SÓ:0.0g**Vizes zsemle (1;)**EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g
SÓ:1.2g**Vizes zsemle (1;)**EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g
SÓ:1.2g**Kápia paprika**EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:1.4g
FH:0.8g SÓ:0.0g**Teljeskiőrlésű kifli (1;)**EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g
FH:8.2g SÓ:1.4g