

	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:126.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.2g Pozsonyi pulyka sonka EN:25.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g 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:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g Kigyóborka 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:186.2kcal ZS:8.9g TZS:1.7g SZH:13.9g CK:0.0g FH:11.4g 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	Burgonyás lebbencsleves (1;12;) EN:118.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:15.7g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.3g Fasírt golyó (1;6;) EN:242.6kcal ZS:18.6g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:251.9kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:28.6g CK:11.4g FH:11.0g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g	Karfiolleves (1;) EN:131.3kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:14.0g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.3g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:256.7kcal ZS:13.6g TZS:6.8g SZH:6.1g CK:2.1g FH:20.4g SÓ:0.7g Bulgur köret (1;) EN:260.9kcal ZS:6.7g TZS:0.6g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:186.0kcal ZS:12.3g TZS:3.4g SZH:14.9g CK:2.8g FH:4.3g SÓ:0.4g Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Paradicsomos káposzta (1;) EN:178.0kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:24.1g CK:5.5g FH:5.1g 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	Mangó leves (1;7;) EN:223.5kcal ZS:4.9g TZS:3.2g SZH:38.6g CK:31.0g FH:5.5g SÓ:0.4g Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;) EN:225.3kcal ZS:12.9g TZS:1.6g SZH:17.3g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:1.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:219.7kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:36.4g CK:3.3g FH:6.6g SÓ:0.4g
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:186.2kcal ZS:8.9g TZS:1.7g SZH:13.9g CK:0.0g FH:11.4g 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	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:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Mustáros sertéstokány (1;10;) EN:136.0kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:0.4g Petrezselymes rizs EN:267.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g 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:101.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:7.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.3g Olaszos halas spagetti (1;4;) EN:354.6kcal ZS:11.4g TZS:2.7g SZH:48.2g CK:5.4g FH:15.4g SÓ:0.6g 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:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Főtt sertésvirsli EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:342.4kcal ZS:8.6g TZS:2.1g SZH:43.6g CK:5.3g FH:16.3g 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:223.5kcal ZS:4.9g TZS:3.2g SZH:38.6g CK:31.0g FH:5.5g SÓ:0.4g Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;) EN:225.3kcal ZS:12.9g TZS:1.6g SZH:17.3g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:1.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:219.7kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:36.4g CK:3.3g FH:6.6g SÓ:0.4g
Uzsonna	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:88.2kcal ZS:6.7g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.4g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:35.6kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g 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-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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Uzsonna	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű 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:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	