

	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28
Reggeli	Citromos tea EN: 20.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.0 g; CK: 5.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Mátrai csemege szalámi margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs tea EN: 25.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tonhalkrém (4;10;) EN: 70.3 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; Házi sertés húskrém EN: 62.4 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Kakaós rizsital EN: 103.2 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.0 g; CK: 9.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Csirkemell sonka EN: 13.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; mini margarin EN: 0.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs tea EN: 25.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sonkakerém EN: 53.9 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.3 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;
Tízórai	Narancs EN: 41.0 kcal; SZH: 8.5 g; FH: 0.6 g;	Gyümölcs turmix (alma-körte) EN: 121.2 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 24.9 g; CK: 8.2 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g;	Smoothie EN: 76.1 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 16.8 g; CK: 0.7 g; FH: 0.8 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;
Ebéd	Sertés gulyás leves (9;12;) EN: 97.4 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.0 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Sertéssült EN: 71.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.0 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.8 g; Tököfőzelék EN: 150.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 21.8 g; CK: 4.3 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Húsgombóc (sertés) EN: 129.3 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 10.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.7 g; Paradicsom mártás (9;) EN: 34.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.6 g; CK: 4.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.8 g; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 105.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 20.7 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.0 g;	Szárnyc aprópecsenye EN: 86.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Kerti vegyesfőzelék EN: 96.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 16.9 g; CK: 6.3 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.6 g;	Zöldfűszeres csirkemell szelet EN: 61.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.4 g; Csöben sült padlizsán EN: 97.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 15.6 g; CK: 1.1 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.0 g;	Egyben szárnyasvagdalt EN: 102.9 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.1 g; CK: 0.1 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Brokkolifőzelék EN: 108.0 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.5 g; CK: 5.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;
Uzsonna	magyaros margarinkrém EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;	Zöldhagymás margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 0.0 g; vizes kifli (1;) EN: 69.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.1 g; CK: 0.4 g; FH: 2.2 g; Lilahagyma EN: 40.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 8.3 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.0 g; Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;	Cukkiníkrém EN: 20.3 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.3 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; Gyümölcs tea EN: 25.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Házi zöldségrém EN: 15.1 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.6 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.3 g; vizes kifli (1;) EN: 69.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.1 g; CK: 0.4 g; FH: 2.2 g; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g; Gyümölcs tea EN: 25.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Padlizsánkrém (10;) EN: 59.6 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;
Összesítés	EN: 1088.4 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 7.5 g; SZH: 155.8 g; CK: 20.6 g; FH: 30.8 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1044.9 kcal; ZS: 25.9 g; TZS: 7.0 g; SZH: 169.8 g; CK: 30.3 g; FH: 27.4 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 892.5 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 3.1 g; SZH: 145.7 g; CK: 24.1 g; FH: 27.9 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 738.9 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 1.5 g; SZH: 129.5 g; CK: 19.7 g; FH: 28.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 941.6 kcal; ZS: 22.4 g; TZS: 5.2 g; SZH: 152.2 g; CK: 23.5 g; FH: 28.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;

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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.