

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mézes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Mézes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Sárgabarack extradzsem EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g	Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:53.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Natúr sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Lenmag EN:22.7kcal ZS:1.5g TZS:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g	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	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Kigyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	
Ebéd	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	Kertész leves (12;) EN:61.7kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:4.7g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g	Fokhagyma krémleves (1;) EN:53.9kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g	Csontleves EN:71.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:4.6g CK:2.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;) EN:143.9kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:22.7g CK:10.7g FH:2.8g SÓ:0.2g	Karalábé krémleves (1;7;12;) EN:75.8kcal ZS:4.2g TZS:1.9g SZH:7.8g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.2g	
	Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g	Rakott karfiol (7;) EN:278.6kcal ZS:11.1g TZS:3.4g SZH:28.1g CK:1.2g FH:16.0g SÓ:0.3g	Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:51.7kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Panírozott csirkemell (1;) EN:194.5kcal ZS:11.3g TZS:1.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:9.1g SÓ:1.1g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	
	Csokipuding (7;) EN:97.9kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:14.4g CK:12.5g FH:5.0g SÓ:0.2g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Zöldborsós csirkeragu (1;) EN:144.9kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:0.3g	Húsgombóc szárnyashúsból (3;) EN:145.5kcal ZS:5.6g TZS:1.3g SZH:12.5g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:0.7g	Petrezselymes rizs EN:249.2kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.2g	Currys csirkeragu (1;7;) EN:114.4kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:2.9g CK:1.0g FH:9.4g SÓ:0.3g	
	Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g		Penne tészta (1;) EN:267.4kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:43.0g CK:2.2g FH:7.5g SÓ:0.3g	Paradicsom mártás (1;) EN:204.2kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:39.7g CK:25.0g FH:3.3g SÓ:0.2g	Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g	Kuszkusz köret (1;) EN:252.7kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.1g CK:1.7g FH:7.3g SÓ:0.2g	
				Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:135.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		Pötytyös túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Sonkakrém (7;) EN:61.3kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:0.8g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Tojáskrém (3;7;) EN:48.1kcal ZS:4.3g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:1.9g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:62.3kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.3g 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:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.