

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Tonhalkrém (3;4;7;10;)</b> EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Zsemle (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g <b>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b> EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	<b>Citromos tea</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Tojáskrém (3;7;)</b> EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g <b>Gabonapehely (1;7;)</b> EN:98.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:20.5g CK:8.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g <b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b> EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Hónapos retek</b> EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
<b>Ebéd</b>	<b>Palócleves (sertés) (1;7;12;)</b> EN:231.3kcal ZS:13.9g TZS:5.2g SZH:14.7g CK:1.6g FH:10.4g SÓ:0.6g <b>Tejföl (7;)</b> EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Tehéntúró (7;)</b> EN:44.1kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g <b>Fodros nagykocka (1;)</b> EN:490.7kcal ZS:19.7g TZS:2.3g SZH:65.7g CK:4.0g FH:12.6g SÓ:0.8g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g <b>Alma</b> EN:29.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:3.4g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Csontleves</b> EN:35.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:5.6g CK:2.4g FH:1.5g SÓ:0.3g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.2g <b>Csirkepörkölt</b> EN:121.3kcal ZS:6.8g TZS:2.1g SZH:3.5g CK:0.0g FH:11.0g SÓ:1.1g <b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b> EN:93.3kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:8.9g CK:2.7g FH:3.5g SÓ:0.8g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b> EN:169.0kcal ZS:13.1g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:1.2g FH:2.1g SÓ:1.0g <b>Pirított napraforgó</b> EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g <b>Borsos sertés tokány (1;)</b> EN:422.3kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.5g CK:0.0g FH:16.0g SÓ:0.8g <b>Főtt burgonya (12;)</b> EN:206.8kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:40.5g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.6g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Magyaros burgonyaleves (1;12;)</b> EN:168.5kcal ZS:4.3g TZS:1.6g SZH:25.8g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.1g <b>Füstölt főtt tarja kocka</b> EN:130.5kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.3g FH:9.6g SÓ:2.0g <b>Sárgaborsófőzelék (1;)</b> EN:378.5kcal ZS:16.9g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:3.1g FH:15.2g SÓ:0.4g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:134.9kcal ZS:1.9g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:21.5g FH:7.7g SÓ:0.4g <b>Rántott halrúd (1;4;)</b> EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g <b>Kukoricás rizs</b> EN:349.9kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:66.5g CK:2.5g FH:8.2g SÓ:1.2g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:5.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gépsonka</b> EN:29.3kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>Zala felvágott</b> EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Kígyóuborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Kefir (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	<b>Trappista sajt (7;)</b> EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Kaliforniai paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Pizzás csiga (1;6;7;)</b> EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g <b>Banán</b> EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1489.9 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 20.4 g; SZH: 177.7 g; CK: 15.3 g; FH: 52.9 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 830.6 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 10.0 g; SZH: 107.9 g; CK: 19.4 g; FH: 38.3 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1412.3 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 20.3 g; SZH: 143.8 g; CK: 23.1 g; FH: 46.6 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 1238.3 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 16.4 g; SZH: 149.3 g; CK: 20.5 g; FH: 53.5 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1442.4 kcal; ZS: 42.3 g; TZS: 10.2 g; SZH: 223.2 g; CK: 65.0 g; FH: 37.2 g; SÓ: 4.3 g;

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.